

محمد كامل عبد الصمد

# ثَبَّتْ عِلْمِيًّا

الجزء الأول



الدار المصرية اللبنانية

محمد كامل



ثَبَّتْ عِلْمِيًّا

**الناشر : الدار المصرية اللبنانية**

١٦ ش عبد الحالق ثروت - القاهرة

تليفون : ٣٩٢٣٥٢٥ - ٣٩٣٦٧٤٣

فاكس : ٣٩٠٩٦١٨ - برقية : دار شادو

ص . ب : ٢٠٢٢ - القاهرة

رقم الإيداع : ٩٠ / ٧٦٥٠

الترقيم الدولى : 4 - 04 - 5083 - 977

تجهيزات فنية : آو - تكه

العنوان : ٤ ش بنى كعب - متفرع من ش السودان

الكيت كات - إبيابة . . ت : ٣١٤٣٦٣٢

طبع : المطبعة الفنية

العنوان : ٢٢ ش الشقفاية متفرع من الساحة - عابدين

تليفون : ٣٩١١٨١٢

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الخامسة : ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م

الطبعة السادسة : ١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م

تصميم الغلاف : سمير شمس

محمد كامل عبدالصمد

# ثَبَّتْ عَلَمِيًّا

الجزء الأول

الناشر  
دار الفقه رتبة النبوة



## الهدى

إلى الكاتب الإسلامى الكبير محمد عبد الله السمان  
الراهب فى محراب الحق.. والذى ارتفعت  
هامته لتبلغ مستواه ، وقامه سلاحه فى يده ،  
وقوته الدافعة . هى الإيمان بالله .  
إليه أهدى تلك الصفحات حباً ووفاء له ..  
محمد كامل عبد الصمد





## مقدمة

انطلاقاً من الإحساس بأهمية المعالجات العلمية للأمور التي تعترض الفرد في حياته اليومية ، ومدى مواءمتها لصحته وحيويته وسعادته ، كانت تلك المعالجة التي دارت حول ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية الأخيرة ، وأكده التجارب والتحليل العملية ، وذلك في إطار مبسط للغاية ، حتى يستطيع أن يفهمه غير المتخصص الأكاديمي ، فضلاً عن حرصى على أن أقدم نوعية من الكتابات تخدم العقلية التي أضناها الملل والضيق من القراءة المتأنية ، والإطلاع على الكتب المتخصصة ، أو الموسوعات العلمية ، والتقارير والنشرات الدورية التي تنشرها الجلات العلمية ، أو المؤلفات العامة الضخمة التي لا يتسع الوقت والتهيئة الذهنية لها ...

ووجدت أن سبيلى إلى ذلك هو أن أسوق نماذج غريبة — هي في الواقع حقيقة قد خلصت من إثباتات ونتائج علمية كشف عنها العلماء المتخصصون أخيراً — في مجالات أربعة ، تعد محاور اهتمامات الإنسان عامة ، وهي المجال الطبى والبيولوجى والمجال المعمل والبكتريولوجى ... والمجال النفسى والاجتماعى ... والمجال الفسيولوجى والنسائى .

وكانت تلك أبواب الكتاب التي تفرعت منها ثمانية فصول .. قد حوى كل فصل منها موضوعات متفرقة ، تنسق في نقاطها مع طبيعة الفصل ، حتى لا يشتت ذهن القارئ وتتضارب أفكاره وهو يتنقل بين فصول الكتاب وموضوعاته . وقد توخيت أن تكون الموضوعات المطروحة مبسطة ومختزلة ، تعرض لب ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية بعيداً عن التحليلات المطولة ، والنظريات الدقيقة ، والاصطلاحات الأكاديمية التي لا يستوعبها غير المتخصص في مجاله العلمى .

وقد ساعدنى على ذلك — بعد عون الله تعالى وفضله — حرصى وشغفى منذ صباى على تقليب صفحات الموسوعات والمراجع العلمية المتخصصة ، أحاول قراءة ما أفهمه وما لا أفهمه ، وأرجع إلى المتخصصين فى كل مجال لتوضيح نقاط قد بدت لى كألغاز قد استغلق فهمها على ذهنى حين ذاك ... وَلَمَّا معى شغفى ذلك حتى صرت أنغطف بقراءاتى إلى التقارير والنشرات التى تنشرها المجلات العلمية الدورية ، ويستوقفنى ما تشير إليه الصحف والمجلات العامة بين الحين والآخر ، فأحفظ بالخطوط العريضة لها فى أوراق ووريقات متناثرة ، حتى أتفرغ لعرضها فى لباس منظم سليم منهجياً ، أرتضيه من نفسى الحذرة المتوجسة حين تمسك بالقلم وتكتب فى مثل تلك المعالجات العلمية المتخصصة ، ولاسيما وأنا أتطرق إلى بحوث علمية ، كالتى نحن بصدددها — تتناول حقائق تفيد فى تصحيح مسار تفكيرنا وسلوكياتنا فيما نسلكه ونتبعه من أمور حياتنا ، قد تكون تصوراتنا لها خاطئة مضرة لا نعلمها ، أو لا نتأكد من مدى صحتها ..

ومن ثم كانت أهمية تسليط شعاع نتائج البحوث العلمية على موضوعات قام العلماء المتخصصون بتشرحها وفحصها بمنظور علمى لمعرفة تأثيراتها النافعة أو الضارة ، مثال ما قررته الدراسات والبحوث من عظم فوائد غسل النحل ، والاكتشافات المستمرة عنه .. أو مثال ما أكدته البحوث من عظم أضرار الخمر ولحم الخنزير .. ومن ثم مدى توافقه مع ما أشار إليه القرآن الكريم فى أحكامه وتشريعاته .

أو من سلوكيات حث عليها الدين الحنيف من عدم التبرج واتباع ما يسمى بالموضات ، كالبنى جيب ، والكعب العالى ، واستخدام أدوات الماكياج ، وغيرها من مظاهر يابأها الشرع الحكيم ، ثم يأتي العلم الحديث ليقرر الأضرار الخطيرة الناجمة عنها ، مما يجعلنا نخشع عندما نلمس بشكل خفى عميق مدى عظمة ديننا الحنيف عندما يحث على شيء وينهى عن آخر

وبعد .. وأنا أقدم إليك — يا عزيزى القارئ — تلك النماذج من الإثباتات العلمية التي ضمنتها كتابى هذا بمعنى أن تستمتع بجهدى وعمل الذى دأبت فيه لأخبرجه مبسطاً ، كما يخرج التحل — بعد سعيه حول الزهور وجهده — عمله المصفى .

محمد كامل عبد الصمد

دمياط فى العاشر من يناير ١٩٨٨ م



## الباب الأول

### المجال الطبي .. والبيولوجي

- الفصل الأول : إثباتات طبية حديثة .
- الفصل الثاني : الوقاية والعلاج بالغذاء .



## الفصل الأول

### إثباتات طبية حديثة

- نقص الأوكسجين في الدم يسبب الأرق ليلاً .
- لا تشرب الشاي بعد الأكل مباشرة .. لماذا ؟
- « الرجيم » القاسى يسبب مرضاً غريباً .. ما هو ؟
- الصوم يزيد خصوبة الرجل .
- الضوضاء خطر يهدد الإنسان !
- « الدش » الساخن ضار بالصحة !
- التمرينات الرياضية .. لها فوائد لا تعلمها .
- وموضوعات أخرى .





## ● نقص الأوكسجين في الدم يسبب الأرق ليلاً<sup>(١)</sup> :

وجه أطباء الأمراض الصدرية تحذيراً للناس من الاستهانة بمحالات الأرق أثناء الليل ، والنوم المتقطع المرتبط عادة بالوخم أثناء النهار ، والرغبة الشديدة في النوم مع العصبية وعدم التركيز ، حيث أثبتت الدراسات العلمية الحديثة التي أجريت على مستوى العالم — أن هذه المظاهر ما هي إلا أعراض لنقص الأوكسجين في الدم ، والذي يصل إلى مرحلة خطيرة بزيادة ضغط الشريان الرئوي ، مما يؤدي إلى هبوط في عضلة القلب في البطون الأيمن .

ومن ناحية أخرى حلل المتخصصون من محاولة التغلب على الأرق بتناول الأقراص المنومة أو المهدئة ، حيث تؤدي إلى خلل أكبر ، فبدلاً من أن يتنبه الشخص أثناء نومه ، نتيجة لنقص الأوكسجين في الدم ، ومحاولة التنفس بصورة طبيعية ، تغفل الحواس وتشل مراكز التنبيه في المخ ، نتيجة للمادة المخدرة ، مما يهدد حياته .

وقد ثبت من خلال هذه الدراسات أن النوم المتقطع أثناء الليل لا يحدث عادة — كما هو معتقد نتيجة لكابوس ، وإنما هو رد فعل طبيعي من الجسم ، حيث تقل نسبة الأوكسجين في الدم ، وتزيد نسبة ثاني أكسيد الكربون ، مما يحدث اضطراباً في التنفس ينتج عنه اضطراب في النوم .. أما في حالات الاضطرابات النفسية<sup>(٢)</sup> فإن اضطراب النوم لا يصاحبه نقص في الأوكسجين .

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٩/٢٩ ( ينصرف ) .

(٢) ثبت من الدراسات العملية أن حرمان الشخص من النوم لساعات مناسبة ومواصلته يؤدي إلى حدوث حالات الوخم أثناء النهار ، وذلك بالرغم من عدم وجود نقص في كمية الأوكسجين في الدم .

## ● لا تشرب الشاي بعد الأكل مباشرة :

أثبتت الأبحاث<sup>(١)</sup> العلمية أن الشاي له تأثير كبير في إعاقه امتصاص الحديد من الأطعمة الشائعة ، كالخبز والطعمية ، والعدس ، واليامية ، وغيرها ، مما يسبب الإصابة بالأنيميا .

وقد أوصت تلك الأبحاث بكثرة تناول الفاكهة<sup>(٢)</sup> ، والامتناع عن شرب الشاي بعد تناول الوجبات .. أو تناول الشاي بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبات ، حيث تقل أضراره ويضيع أثره .

وهناك بحث علمي آخر .. يعزى التأثير الضار للشاي إلى وجود مادة « التانين » فيه ، والتي تسبب حالة الإمساك ، وأشار البحث إلى أنه لكي يستطيع الإنسان التخلص من هذا الضرر ، فعليه أن يضيف اللبن إلى الشاي ، حيث أن اللبن مادة بروتينية هي « الكازين » .. وهذه تتفاعل مع مادة « التانين » ، وتقلل من تأثيرها ، هذا فضلاً عن أن اللبن سائل مُقَدِّد .

## ● أفضل طريقة لشرب الماء :

ثبت علمياً أن شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يسبب عسر الهضم ، لأنه يخفف من العصارة الهاضمة ، فلا تستطيع هضم الطعام جيداً .. وأن أفضل طريقة لشرب الماء هي قبل الأكل بنصف ساعة وبعد الأكل بساعة أو ساعتين .. أما شرب الماء على الريق صباحاً ، فإنه يقضى على الإمساك .

## ● أهم أعداء القلب :

أشارت الدراسات الحديثة<sup>(٣)</sup> إلى حقيقة علمية تقرر أن أهم الأسباب التي تؤدي إلى

(١) من دراسة للدكتورة عطيات محمد البهي ، الأستاذة بكلية الاقتصاد المنزلي ، عن مدى استفادة الجسم من الحديد الموجود في الأطعمة المصرية ( صحيفة الأخبار في أحد أعدادها )

(٢) قد تبين أن الفاكهة تساعد على امتصاص الحديد من هذه الأطعمة ، وبالتالي بالاستفادة منها .

(٣) من دراسة منشورة بالمجلة العربية يونيو ١٩٨٧ ( بتصرف ) .

حدوث أمراض القلب هي : السبارة ، والتليفزيون ، والزوجة التي تجيد طهي الطعام ... فالسيارة تقلل من السير على الأقدام والحركة بوجه عام ، ويشجع التليفزيون على الجلوس لساعات طويلة ، وهذا يؤدي إلى تدني حركة العضلات وتبيط الدورة الدموية ، أما الزوجة التي تجيد الطهي فإنها تضيف عاملاً آخر من العوامل التي تساعد على حدوث أمراض القلب والدورة الدموية ، حيث تتناول معك قدرًا كبيرًا من الأطعمة التي تسبب السمنة وتصلب الشرايين ، وتلك تشكل خطورة بالغة على القلب والدورة الدموية .

يضاف إلى ذلك تلوث الهواء والماء والغذاء بالمواد الكيميائية ، والإشعاعات النورية ... ثم أخذ الإنسان العصري يفرق نفسه في وابل من السموم المتمثلة في المخدرات والتدخين ، والنومات والمنشطات ، والمهدئات التي أدمنها الإنسان .

وإذا كان الجسم السليم غير الملوث بهذه المواد الكيميائية والإشعاعات النورية في حاجة ماسة إلى ممارسة الألعاب الرياضية ، فإن الجسم الذي تعرض لخطورة هذه الأشياء في أشد الحاجة إلى هذه الممارسة ، وذلك للتخلص من السموم المتراكمة في أنسجة الجسم وخلاياه ، والتغلب على الأمراض التي تسببها هذه السموم ، حيث أن تنشيط الدورة الدموية بأداء الرياضة يساعد على تخليص البدن من المواد الضارة ، فضلاً عن أنه يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض .

### ● الوقاية من السكتة القلبية :

أكدت الدراسات العلمية الحديثة تأكيداً قاطعاً وجود علاقة مباشرة بين مستوى ضغط الدم الانقباضى Systolic والإصابة بالسكتة الدماغية<sup>(١)</sup> ... وأن علاج ارتفاع ضغط الدم هو السبيل الأمثل لتجنب حدوث السكتة .. هذا ما أفضى به د . شونبيرغ رئيس قسم الأمراض العصبية في المؤسسة الوطنية الأمريكية للأمراض العصبية بولاية « ميريلاند » وأشار إلى أهمية تشخيص نوبات قصور التروية الدماغية العابرة ومعالجتها ، والمنتزعة بتجريض المريض مستقبلاً للسكتة الدماغية .

(١) الترف الدماغى الناجم عن ارتفاع ضغط الدم الانقباضى .

## ● ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام<sup>(١)</sup> :

ثبت علمياً أن هناك ترابطاً إيجابياً بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المسكرات والشحوم المشبعة وملح الطعام ، الأمر الذى يؤيد الفرضية القائلة أن ضغط الدم يتأثر بنوع الطعام .

ففى دراسة لعينة عشوائية تناولت ٨٤٧٩ رجلاً وامرأة ، تتراوح أعمار أفراد هذه العينة بين ٤٦:٣٠ سنة ، وهم فى صحة جيدة ، وينتمون إلى بلدين فى غرى فنلندا ... اتضح من البيانات الخاصة بضغط دماء أفراد هذه العينة أن ارتفاع الضغط كان يتصاحب تصاحباً مستمراً مع تناول الشحوم المشبعة والكحول ، والإفراط فى تناول ملح الطعام .

## ● « الشخير » .. وضغط الدم المرتفع :

أوضح فريق من الباحثين فى إحدى الجامعات البريطانية أن هناك علاقة وطيدة بين الأصوات الصادرة من الإنسان فى أثناء النوم « الشخير » وبين ضغط الدم المرتفع ، وكذلك احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية . هنا ، وقد أجرى الفريق بحثاً شاملاً على ٣,٨٤٧ رجلاً ، و٣,٦٦٤ امرأة ، فأثبتت الإحصاءات العلاقة الوثيقة بين « الشخير » وضغط الدم المرتفع فى كلا الجنسين ..

وثبت أن ٩٪ من الرجال ، و٣,٦٪ من النساء « يشخرون » كمجرد عادة .. وأن « الشخير » يزداد كلما تقدم الرجل فى السن .

وأكدت الإحصاءات أن السمنة من العوامل التى تساعد على « الشخير » ، حيث تبين أنه كلما زاد وزن الشخص زاد الصوت الصادر من أنفه فى أثناء النوم ، فضلاً عن زاوية وشكل النوم ، فهناك يلعبان دوراً كذلك .

(١) الجنبند فى الطب : المجلة العربية سبتمبر ١٩٨٤ ( بصرف ) .

## ● مرض السكر .. واحد :

أثبتت البحوث العلمية خطأ الاعتقاد بأن هناك نوعين من مرض السكر .. أولهما : سكر البول .. والثاني : سكر الدم .. فالسكر حينما تزداد كميته في الدم ويكون أكثر من قدرة الكُلى على امتصاصه ينزل إلى البول .. أى أن وجود السكر في البول يعنى وجوده في أغلب الأحوال في الدم ، بشكل أعلى من الطبيعي ، إلا في حالات نادرة جداً تكون فيها الكُلى غير قادرة على احتجاز السكر الموجود في الدم تماماً ، فيمر إلى البول وهو في حالته الطبيعية في الدم .. وتسمى هذه الحالة النادرة « سكر كلوى » .. وهكذا يصبح من الضروري أن يبدأ العلاج بتحليل الدم ، ونتيجة التحاليل تحدد نوع العلاج المناسب .

## ● « الرهيم » القاسى يسبب مرضاً جديداً<sup>(١)</sup> :

كشفت البحوث الحديثة عن ظهور مرض جديد وغريب اسمه « لانوريكسيانترفوزا » وهو مرض بدأ يظهر ويتشر بين النساء ، وخاصة اللاتي يعتقدن أنهن بدينات ، فيمتنعن عن الأكل ، مما يؤدي إلى ضعف العظام ، فتصاب عظامهن بالوهن .... ولذلك ينصح الأطباء المتخصصون بمزاولة الرياضة بانتظام ، لمنع ضعف العظام . وبما هو جدير بالذكر أن هذا المرض يهاجم النساء اللاتي يتبعن رجيماً غذائياً قاسياً ، ويعتمدن إلى تعويض الغذاء بتناول العقاقير والفيتامينات ، بالإضافة إلى عقاقير « سد النفس » والعقاقير المثبطة للشهية .

## ● زيادة الوزن والاضطراب العاطفى :

أوضحت الأبحاث والدراسات الطبية الأخيرة ... أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الوزن والاضطراب العاطفى والتوتر النفسى عند بعض النساء ، حيث أن أى توتر نفسى يؤدي إلى اضطراب مركز تنظيم الشهية في المخ<sup>(٢)</sup> ، والذي يؤدي إلى عدم الإحساس

(١) من بحث منشور في صحيفة الأهرام الصادرة في أحد أعدادها اليومية ( بصرف ) .

(٢) في كل إنسان غدة اسمها « الغدة السولامية » تفرز الهرمونات ، وكلما زاد إفرازها كان الجسم نحيلاً ، وكلما نقص إفرازها ساعد ذلك على السمنة ... وقد حاول العلماء عبثاً التحكم في هذه الغدة التي تورث آثراها للأجيال [ جسم الإنسان . د. حيد لشعم عيد ] .

بالشبع والمكمل بشراهة .

... كما أثبتت الأبحاث أن بدانة الرقبة والكشف ناتجة عن الشرهة في الأكل .. وبدانة الأطراف نتيجة اختلال في الدورة الدموية .. والبدانة العامة سببها عسر في الهضم ، والناحية الوراثية ... وبدانة الجانبيين فقط ناتجة عن كثرة الجلوس .. وبدانة الأرداف سببها اختلال الهرمونات ، ويظهر ذلك غالباً بعد سن الخمسة والأربعين .

### ● الصوم يزيد خصوبة الرجل (١) :

أسفرت نتائج الأبحاث التي أجريت بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز .. أن صيام شهر رمضان يزيد من قدرة الرجال على الإخصاب ... وقد أكدت الدراسة التي أجراها أستاذ العقم والمستشار الفنى لمركز أطفال الأنابيب د. سمير عباس أن عدد الحيوانات المنوية والهرمونات لدى الرجال الذين يعانون من الضعف — تزداد وتقوى نتيجة للصيام ، وذلك بعد أن قام بفحص الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية وهرمون الخصيتين ، وتحليل عينات من دمائهم في ثلاثة أشهر هي : شعبان ، ورمضان ، وشوال ، وذلك للوقوف على مقارنة عملية قبل وأثناء وبعد الصيام .

وأظهرت النتائج أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة ، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف في هرموناتهم ونقص في الحيوانات المنوية ، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية ، وبالتالي من قدرتهم على الإخصاب .

### ● الصوم وجهاز المناعة الدفاعي :

يذكر « د. يورى نيكولايف » مدير وحدة الصوم (٢) بمعهد الطب النفسى بموسكو ، أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة ، قد لاحظ أن أجهزة المناعة ، أو الدفاع الكائن في الجسم ، كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضى على كثير من الأمراض .

(١) باب حياتك « المجلة العربية مايو ١٩٨٧ (يتصرف) .

(٢) تزداد أهمية ذلك البحث من كونه صادراً من باحث شيوعي ملحد ، لا يعترف بالدين وفرائضه ، مما يدل على عظيمة الإيمان بالله واتباع تعاليمه ، وما فرضه علينا من صوم وغفوه من فرائض .

وبما هو جدير بالذكر أنه من قديم الزمان قال أبقراط أبو الطب : « إن كل إنسان يمتلك في داخله طبيباً ، وعلينا أن نساعد هذا الطبيب في عمله : فإذا أكلت وأنت مريض فإنك غالباً ما تغذى مرضك » وهو يقصد بذلك أن الامتناع عن تناول الطعام يساعد على الشفاء<sup>(١)</sup> .. وصدق الله إذ يقول : « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون » .

### ● الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم :

ثبت علمياً أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء ... فالمعدة دائماً بيت الداء .. وأتينا إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة .

ويقول أحد الأطباء العالمين د. « جان فروموزان » : « إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء ، فنحن نلاحظ في بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً ، ويتفقد العرق من جسمنا ، وكثيراً ما يفرز مادته المخاطية ... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة ، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح « نفسنا » لا رائحة له ، وتتناقص نسبة الحمض البولي ، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة » .

وقد تبين أنه في فترة الصوم تستمد الأعضاء غذاءها من احتياطي الغذاء في الجسم .. فالكبد غنية « بالكليكوجين » .. والدم غني بالبروتين .. وعززون الدهون في الجسم يعادل ٣٠٪ من وزنه عند الرجل و ٢٠٪ من وزنه عند المرأة . وهذه كلها تغطي حاجتنا إلى الطاقة لمدة شهر على الأقل ... أي أننا حين نصوم نأكل من جسمنا نفسه ، ولكن بطريقة خاصة .

### ● الريجيم القاسي والصوم لعلاج للسرطان :

أثبتت التجارب العلمية أنه يمكن السيطرة على نحو الأمراض السرطانية إذا ما صاحب العلاج صوم وريجيم قاسي يخفض من حجم الطعام إلى النصف ... ثبت ذلك من خلال

---

(١) يلاحظ أن كثيراً من الحيوانات تمتنع عن الطعام إذا مرضت .. إنها تفعل ذلك دون أن تستعير طبيباً أو تستمع إلى نصيحة ، بل إننا من عائلتها الذي نكفل بها .

تجارب أجريت مؤخراً على الفئران في مركز « برونكس الطبي » بنيويورك ، تحت إشراف متخصص الأورام العالمي « الدكتور لودويك كروسي » وجدير بالذكر أن فكرة علاقة الطعام بعلاج السرطان قديمة ترجع إلى الثلاثينات<sup>(١)</sup>

### ● السمنة<sup>(٢)</sup> .. وراء قلة الخصوبة وتأخر النمو :

أوضحت الدراسات التي أجريت بكلتي طب جامعتي القاهرة والأزهر ارتفاع هرمون « البرولاكتين » الذي يؤدي زيادته إلى قلة درجة الخصوبة عند الرجل والمرأة ، وانخفاض معدل هرمون النمو ، وعدم اكتساب الجسم الطول المناسب ، وذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة .

كذلك أوضحت تلك الدراسات قلة نشاط الإنزيم الطارد لعنصر الصوديوم من الخلايا ، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض معدلات إطلاق الحرارة داخل الجسم ، واختزان المواد الغذائية في صورة دهون ، مما يحدث السمنة ، وبالتالي القابلية للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم .

وقد ثبت أن عملية السمنة البسيطة ليست نتيجة خلل هرموني معين بالجسم ، ولكن نتيجة مجموعة من التفاعلات ، حيث تتفاعل الهرمونات مع بعضها ، إما بالحث أو التثبيط ، فضلاً عن العوامل المتداخلة ، وبعض نواتج تفاعلات التمثيل الغذائي التي تؤثر كلها في هرمون<sup>(٣)</sup> « البرولاكتين » وهرمون النمو عن طريق التأثير على منطقة تحت المهاد الموجودة بمقاع المخ ، وهو الجزء الذي يسيطر على نشاط الغدة النخامية التي تفرز

(١) نقلًا عن غير نشر في صحيفة الأخبار الصادرة في ١٩٨٥/١/٤ .

(٢) السمنة . كما يذكر المخصصون ... تحدث عادة عندما يكون محتوى الطاقة الكامنة في الطعام أكثر من الطاقة المطلوبة للنشاط الأساسي للجسم والنمو ، واستبدال النalf من الخلايا ، فتختزن في صورة نسيج دهني ينتشر تحت الجلد ، وفي الأحشاء ، ويكون توزيعه مرتبطاً بنشاط الغدة الصماء ، كالفئة النخامية والدرقية والكظرية والغدة الجنسية .

(٣) يلاحظ أن « هرمون البرولاكتين » له علاقة وثيقة بإدرار الكبد لدى الأمهات المرضعات . وبدرجة الخصوبة سواء في الرجال أو النساء ، كما أوضحت الدراسات .



هذين الهرمونين .. فضلاً عن ذلك ، فإن الإفراط في الطعام قد يؤدي إلى السمنة المصحوبة بمقاومة الخلايا لفعل الأنسولين ، مما يسبب الإصابة بمرض السكر<sup>(١)</sup> .

### ● الماء .. والسمنة :

ثبت علمياً<sup>(٢)</sup> أن تهرب بعض الناس من شرب الماء ، أو محاولة التقليل منه بقدر المستطاع خوفاً من السمنة ، أو كثرة العرق — مفهوم غير صحيح على الإطلاق ... حيث أن السمنة عموماً .. أو تكون البطن الكرش ، لا تكون من الماء الذي لا يحتوي على أى مواد غذائية يمكن أن تزيد من وزن الجسم ، فمهما شرب المرء من الماء فلن يتحول ذلك إلى دهون تزيد الوزن .

وتشير الدراسات العلمية إلى ضرورة التنبه إلى الخطأ الشائع ، وهو الخلط بين شرب الماء وبين شرب المشروبات .. فالماء وحده لا يؤدي إلى حدوث السمنة ، ولكن المياه الغازية هي التي يمكن أن تؤدي إلى ذلك ، فهي تحتوي على السكريات ، فإذا شرب المرء منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .

أما بالنسبة لكثرة العرق ... فالقيام بالمجهود يصاحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم نتيجة للطاقة المتولدة ، وحتى يحفظ الجسم بحرارته في المعدل الطبيعي ، فإنه يفرز العرق الذي يتبخر ويؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم ، التي ارتفعت نتيجة لأداء هذا المجهود .. من هنا يتبين أنه لا توجد علاقة مباشرة بين شرب الماء بكثرة وظهور العرق<sup>(٣)</sup> .

وبما هو جدير بالذكر .. أن الشخص العادي — في الظروف الطبيعية — يحتاج إلى كمية من السوائل ، حوالي لتر ونصف لتر يومياً ، ويمكن أن يصل إلى ثلاثة لترات .

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٧/٧ ( تقصر ) .

(٢) من بحث منشور للدكتور عمر كاظم بمجلة طببك الخاص عدد يوليو ١٩٧٧ ( تقصر ) .

(٣) الشخص العادي يمكن أن يعرق حوالي نصف لتر يومياً من الماء دون أن يشعر بذلك . وهذا هو الجزء غير المحسوس . ولكن إذا زادت الكمية على ذلك وبدأت في الظهور فإن الكمية تكون قد وصلت إلى حوالي لتر يومياً ، وفي حالات أخرى أشد تصل الكمية إلى ثلاثة لترات في اليوم الواحد في حالة الإصابة بالحمى .

وفي بعض الحالات النفسية قد يشرب المرء عشرة لترات من الماء في اليوم الواحد .

### ● علاقة السمعة بروماتيزم الركبة :

توصل فريق من الأطباء بكلية الطب جامعة الأزهر تحت إشراف د. محمد بسيوى ، أستاذ الأمراض الروماتيزمية بالكلية ، إلى نتائج هامة لأول مرة ، حول علاقة السمعة المفرطة بروماتيزم الركبة .

ففى دراسة علمية على مائة مريض ومريضة بالروماتيزم تراوحت أعمارهم بين ٣٠ : ٦٠ عاماً ، نصفهم من المصابين بالسمعة المفرطة ، والذين تتراوح أوزانهم بين ٩٠ : ١٢٥ كجم ، والنصف الآخر من معتلى الوزن ، والذين تتراوح أوزانهم بين ٦٥:٥٥ كجم ... وأكدت نتائج الفحوص الطبية زيادة نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بين أصحاب الأوزان الثقيلة بمقدار الضعف ، بالمقارنة بنسبة إصابة معتلى الوزن ، فضلاً عن الإصابة بالضعف الشديد فى عضلات البطن ، مما يعكس بصورة مباشرة على عظام الساقين ، حيث تصاب بالتقوس نتيجة لزيادة الوزن .

وقد تميز نحو ٨٠٪ من ركب المصابين بالسمعة<sup>(١)</sup> المفرطة بالخشونة الزائدة ، فى حين انخفضت هذه النسبة إلى ٤٠٪ فى الأوزان الطبيعية ... كما أظهرت النتائج ضعف عضلات الفخذين بنسبة ٥٢٪ من أصحاب الأوزان الثقيلة ، فى حين انخفضت هذه النسبة إلى ٢٤٪ بين أصحاب الأوزان الطبيعية .... وقد أوضحت صورة الأشعة وجود ضيق بين الفقرات القطنية ، خاصة الفقرات الخمسة العجزة الأولى ، مع وجود انحناء زائد فى الفقرات إلى الأمام ، وتقوس عظام الحوض إلى الخلف ، وانشاء الركبتين إلى الأمام لحفظ التوازن مما يجعل جسم البدن على هيئة حرف إس «S» .

---

(١) يعتبر مملك طبقة الجلد فى منطقتى الذراع والبطن من الملاح الميزة لحالات السمعة ، فإذا زاد سمك جلد الذراع عن ١,٥ سم يعتبر الشخص مصاباً بالسمعة .. وقد لوحظ أن هذه الأبعاد تصل إلى ٥,٥ سم فى حالات الزيادة المفرطة فى الوزن .. كما لوحظ أنه لا توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن وتقدم الشخص فى العمر .

## ● السمنة تسبب تآكل الغضاريف (١) :

ثبت علمياً أن السمنة — ولاسيما إذا كانت مفرطة — تؤدي إلى تآكل في الغضاريف ، وتؤثر على المفاصل ، نتيجة الاحتكاك والضغط المفصل اللذين يعملان على تفثيت الغضاريف داخل المفصل ، ولاسيما مفاصل الركبة والفقرات القطنية للعمود الفقري .

ومن أهم مضاعفات ذلك أن الغضاريف تختفي نهائياً ، ويتحول المفصل إلى مفصل عظمي تماماً ، ولا يتحمل الثقل أو الحركة ، ويضطر الشخص إلى الخلود للراحة ، ويدخل في دائرة مفرغة من زيادة الراحة وعدم الحركة ، فيزداد الوزن أكثر وأكثر ، وكلما زاد الوزن قلت الحركة ، فضلاً عن الآلام أثناء الحركة أو العجز عنها .

## ● عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع :

أوضحت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن « السراميك » المستخدم كبدايل حيوية تعويضية للعظام تزداد مقاومته للإشعاع مع ازدياد نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ، مما يعني أن عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ، لازدياد هذه النسبة بها لحماية المخ .

ومما هو جدير بالذكر أن « السراميك » المستخدم كبدايل حيوية تعويضية للعظام يناظر في تركيبه الكيميائي العظام الآدمية ، وقد تم استخدام العظم الحيواني ، وكذا كيماويات فوسفات الكالسيوم الثلاثي لتركيب هذه الأجسام .

## ● الضوضاء خطر يهدد الإنسان :

أوضحت الدراسات الميكروسكوبية للأذن الداخلية للحيوانات التي عرضوها تجريبياً للضوضاء ، كيف أن هذه الخلايا تتورم ويتغير شكلها .. وإذا لم تحدث فترة سكون بين

(١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٧/٢٣ ( ينصرف ) .

فترات الضوضاء ، بحيث تتيح لتلك الخلايا أن تشفى مما تعانته ، فإن العطب في هذه الحالة يصبح أهدأ ، وبالتالي يصبح فقدان السمع أهدأ .

وعادة يصاحب صمم الضوضاء صمم الأعصاب ، فكثيراً ما يكون هناك رنين يكد يذهب بالعقل داخل الأذن ، ويعرف طبيياً باسم « طنين الأذن » ويشعر الشخص وكأن هذا الطنين صادر من داخل الرأس ، ويشبه صفارة أو رنيناً عالياً .

إن الضوضاء حتى إن لم تسبب الصمم يمكنها أن تفزو ساعات النوم مثلما تفزو ساعات الصبح . وتشتت الذهن ، وتحيط الاتصال الشفوي بين الكائنات البشرية إلى حد يذهب العقل .

وقد ثبت أن الضوضاء تؤثر على انقباض الأوعية الدموية ، وخاصة التي تغذى الحلزونية ، ولوحظ أيضاً أن تمدد أوعية المخ الدموية يسبب الصداع عند بعض الناس ، وكذلك التغيرات التي تحدث للأوعية الدموية تؤثر على القلب ... والحل إذن هو الاعتماد عن الضوضاء ، ومحاولة نشر الهدوء بقدر المستطاع .

ومن دواعي المصعب أن الشخص المصاب بصمم الضوضاء كثيراً ما يجد مشكلة في تمييز الكلام وسط بيئة تسودها الضوضاء ، فالأصم من الضوضاء يفقد القدرة على سماع الترددات العالية ، فهو لا يستطيع أن يسمع الناس حين يصبحون وسط خلفية صاخبة ، لأن الأذن تفقد كفاءتها في تمييز الكلام عندما تصل مستويات الصوت إلى ترددات عالية تضعف في الضوضاء التي يتعلمها ابتلاءً ... ومعظم فقدان السمع المؤقت بسبب الضوضاء يحدث خلال الساعة الأولى أو الساعتين عقب التعرض للضوضاء المسرفة ، وكذلك يحدث معظم الاسترداد للسمع في الساعة الأولى أو الساعتين عقب توقف الضوضاء التي أحلثت الصمم ... وعندما يزول مصدر الضوضاء ، وتأخذ الأذن فترة راحة ، ينتهي صمم الضوضاء المؤقت وترجع الأذن لحالتها الطبيعية .

حتى إن كانت هذه الأصوات<sup>(١)</sup> لا تصل إلى حد الإضرار الجسدى ، هناك موجات صوتية تستطيع إحداث ذلك الإضرار ، وقد وجد أن الواقعين تحت تأثير الضوضاء قد فقدوا انزانهم الانفعالى ، وأصبحوا أكثر عصبية وأشد ميلاً للعدوانية فى معاملاتهم . ولبت الأمر ينتهى بانتهاء الضوضاء ، وإنما تأثيره يستمر على الشخص فترة قد تطول ، فيظل يفعل ويثور ويتهجم لأنفه الأسباب حتى يبدو هذا الشخص وكأن به مساً من جنون أو به سفهاً ، فإذا كان الحال كذلك ، فلا عجب من أن تسوء العلاقات بين الناس ويكثر الشجار ، ويسود العدوان ، ولا سيما عندما تنتشر الضوضاء فى كل مكان ولا تنقطع بل تتزايد وتعلو .

بل أخطر من ذلك كله أنه ثبت علمياً أن الضوضاء الشديدة تفقد الإنسان سمعه ، ومن ذلك تبين أن سكان الأدوار العليا فى المناطق التى تمر فى سمائها الطائرات<sup>(٢)</sup> وما تصعبه من ضجيج ينتج من طيرانها .. وكذا رواد النوادى الليلية التى تقدم فيها الموسيقى الصاخبة يتعرضون لفقد السمع أكثر من غيرهم .. كما أن الذين يعيشون قرب

---

(١) ينشأ الصوت من اهتزاز مصدر صوتي يؤثر فى طبلة الأذن ضغطاً وتخللاً ، وهذا التقلب أو التناوب فى الضغط يمكن أن يغلط بما نسميه بالموجات الصوتية ، وعدد الموجات التى يحدث فى الثانية الواحدة يسمى « بالتردد » .... وتتفعل الاهتزازات من الطبلة عبر الأذن الوسطى ثم إلى أجزاء الأذن الداخلية إلى الدماغ القاعدى فيما يسمى بعضو السمع « التيه » .

(٢) من تلك طائفة « الكونكوردي » الفرنسية الإنجليزية ذات الضجيج الذى ينتج من طيرانها ، والآلات المستخدمة فيها ، فبصوت ضجيج العادم التفات لها يصبح عالياً صاخباً شديداً بالرعد ، ولهذا السبب فإن مثل هذه الطائرات السريعة تمنع طيرانها فوق الولايات المتحدة الأمريكية بسرعة فوق صوتية . وقد تبين أن الضوضاء الشديدة لها أضرار خطيرة تأخذ ثلاث مراحل : الأولى : ضعف فى السمع لفترة محدودة ثم يعود لحالته الأولى بعد دقائق أو ساعات ، وهذا يحدث للذين يتعرضون لضوضاء عالية لفترات محدودة داخل المصانع والورش والأماكن شديدة الزحام .. والثانية : ضعف مستمر فى السمع ، لا يستطيع معه الإنسان سماع الحديث الخفيف أو الهادئ ، وهذا ينشأ نتيجة التعرض اليومي المستمر لضوضاء عالية .. والثالثة : يحدث عندها الصمم الكامل المستديم ، وذلك نتيجة التعرض اليومي المستمر لسماع صوت عالٍ مثلاً مفاجئاً ، مثل أصوات الانفجارات والقنابل والمناجم ، حيث إنه فى هذه الحالة تنقب طبلة الأذن ، أو تنكسر عظيماتها ، أو تنلف الأعصاب الحسية بها .

مناطق ذات حركة مرور ثقيلة مزدحمة يتعرضون لمستويات ضوضائية عالية ذات تأثيرات ضارة .

وقد أجرت وكالة حماية البيئة في أمريكا بحثاً ، كانت نتيجته أن ثلاثة ملايين من الأمريكيين يعانون من فقدان السمع بالتأثير .. وقررت مصلحة العمل قواعد معينة ، بموجبها يسمح بالعمل فقط لمدة ثمانى ساعات يومياً للعاملين الذين يتعرضون للضوضاء ذات الشدة ٩٥ ديسيبل<sup>(١)</sup> .. وساعتين يومياً لمن يتعرضون للضوضاء التى شدتها ١٠٠ ديسيبل ، وهكذا . كما ثبت علمياً .. أن الإصابة بالأمراض ذات الصلة بالتردد كالضغط العالى والقرحة ، قد تزيد بالتعرض للضوضاء المزعجة .. وتشير الأبحاث إلى أن الضوضاء ذات الشدة العالية تؤدي إلى تغيرات وأنشطة جلدية من جراء تضيق فى الأوعية الدموية القريبة من الجلد ، وإلى زيادة فى إفرازات بعض الغدد مثل الأدرينالين .

ولعل أقرب الأبحاث الطبية كان على التأثير المباشر للضوضاء على ضغط الدم ، ذلك لأن تأثيرها يؤدي إلى ارتفاع الضغط مباشرة .. وبالعكس فإن الهدوء والسكينة يؤديان إلى انخفاض ، حتى فى المصابين بمرض ارتفاع الضغط .. وبالتالي فإن مضاعفات ارتفاع الضغط قابلة للحدوث ، ونسبة أكبر بكثير فى الأشخاص الذين يتعرضون لانفعال مفاجئ ، أو لصوت مرتفع ، أو حالة ضوضاء فجائية ، وتؤكد كل الإحصاءات الطبية أن نسبة الإصابة بأمراض الشرايين والجهاز الدورى والقلب ، بما فى ذلك ضغط الدم —

(١) الصوت أو الضوضاء يقاس بوحدة قياس تسمى « ديسيبل » .. أثبتت بها البحوث والدراسات أن :  
— الأصوات بقوة أكثر من ١٤٠ ديسيبل تسبب آلاماً عضوية لجسم الإنسان لا تستطيع الأذن البشرية تحملها .

— الأصوات بقوة ١٢٠ ديسيبل تسبب آلاماً عضوية وعصبية للإنسان .

— الأصوات بقوة ٨٠ : ١٢٠ ديسيبل ذات تأثير ضار على المدى البعيد المستمر .

— الأصوات بقوة أقل من ٨٠ ديسيبل تغير أصواتاً أو ضوضاء غير ضارة .

ومن ثم يجب تجنب المصادر المزعجة للضوضاء ، وخاصة غير المألوفة للنظر ، ونجيب الكثيرون دون معرفة حطورتها ، ومنها الموسيقى الصناعية الحديثة التى تصدر أصواتاً بقوة ١٠٠ ديسيبل .. والآلات والحفارات المستخدمة فى شق الطرق ، فذلك تصدر أصواتاً بقوة ٢٢٠ ديسيبل .. وجرس التليفون المستمر يصدر أصواتاً بقوة ٧٠ ديسيبل ... وبلا حظ أن معدل الصوت المادى الملائم للإنسان يكون بقوة لا تزيد على ٦٠ ديسيبل ، وهى قوة صوت الإنسان المادى . [ وردت تلك المقاييس بمجلة منبر الإسلام عدد نوفمبر ١٩٨٤ ] .

أكبر في قائدى السيارات ... والسبب يرجع إلى الانفعالات الكثيرة التى يتعرضون لها مثل الضوضاء<sup>(١)</sup> وغيرها .

والجهاز العصبى يتأثر بالضوضاء فى صورة تنبيهات كهربية تعبر الألياف العصبية حتى تصل إلى أرقى منطقة وظيفية بالمخ - وهى لحاء المخ - فتتبع خلايا هذه المنطقة التى تسعى إلى التعرف على الخواص المختلفة للضوضاء ... وتثير التنبيهات الكهربية مناطق تحت لحاء المخ ولا سيما تلك التى تعرف بالتكوين الشبكي ، وينجم عن هذه الإثارة تهييج فى الجهاز العصبى اللا إرادى ، خاصة الجهاز السمبثاوى الذى يؤثر بالتالى على الكثير من أعضاء الجسد ، فيسرع القلب فى دقاته ، ويرتفع ضغط الدم ، وتنقلص بعض عضلات الجهاز الهضمى ، وتتأثر إفرازات المعدة وغيرها من إفرازات أخرى ، حتى إفرازات الغدد الصماء : الهرمونات ، مثل الإدرينالين ، فإنها ترتفع فى الدم لتصل إلى أعضاء الجسم المختلفة لتساهم بدورها فى التأثير عليها ، ومؤازرة فعل الجهاز السمبثاوى ، وبالتالى فإن التغيرات التى تحدث فى الجسم بفعل الجهاز الهضمى والهرمونات ، تحدث الضرر البالغ بالصحة إذا ما طال مداها ..

الغريب فى الأمر أنه قد ثبت علمياً أن للضوضاء تأثيراً على الإبصار ، فتظل حدقة العين منتفخة أكثر مما ينبغى ... وقد يؤثر هذا على أداء من يعمل فى مهنة تحتاج إلى دقة بصرية ... وهذا قد يكون سبباً من أسباب الصداع الذى يشكو منه بعض الناس عندما يجهدون أعينهم تحت ظروف يتعرضون فيها للضوضاء .

وتضيف الدراسة قائلة : « الضوضاء إذن مسعولة عن الكثير من شكاوى الناس كبيرهم وصغيرهم ، فإذا كنت تشكو من ضعف فى السمع أو فى الإبصار ، أو تشكو

---

(١) ولعل من أبرز الأمثلة الواضحة لكيفية تأثير الضوضاء على صحة الإنسان هو كيف يمس الإنسان بالزيادة الفجائية فى ضربات قلبه عند التعرض لصوت مزعج أو عالٍ ، أو صوت غير متوقع فجأة . والأذن فى الإنسان العادى يمكنها أن تسمع ترددات تقع ما بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ دورة أوسيكال فى الثانية ، أى بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ هرتز (HZ) فى الثانية ، ومع ذلك فمعظم الأصوات التى نسمعها هى خليط من الترددات وليست مؤلفة من تردد واحد .. ومن الناحية السيكلوجية ، فإن تقاء الصوت معناه تقاء التردد ، ويسمى نوع الصوت أو نوعية التهمة .

من الصداق أو عدم القدرة على التركيز ، أو من الانفعال الزائد والعصبية في تعاملك مع الناس ، أو لاحظت على ابنك عدم توفيقه في الدراسة ، أو على طفلك الرضيع ضعفاً في مهاراته ، أو غير ذلك ، فاعلم أن الضوضاء مكانها قصص الاهتمام .

وتصح تلك الدراسة بالسعي على التخلص من الضوضاء قبل أن تفعل بك ما فعلته بفكر ، مؤكدة أن الوقاية خير من العلاج .

### ● الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة :

ظهرت دراسة علمية تؤكد أن الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة ، أو على الأقل إضعافها .. وتبين من دراسة أجريت في ألمانيا مؤخراً أن الذاكرة تضعف بنسبة تتراوح بين ١٠٪ إلى ٦٠٪ في أوساط عشاق الموسيقى الصاخبة . وفي تجربة دراسية أخرى على ستائة شخص ممن لا يستمعون للموسيقى الصاخبة ، وتتراوح أعمارهم بين ٢٩:١٧ سنة ، تبين أن المصابين بدرجات متفاوتة من ضعف الذاكرة يشكلون ٤٪ في حين كانت النسبة ٢١٪ بين الذين يستمعون إليها من المستويات نفسها .

### ● العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب :

أوضحت الدراسات التي قامت بها كلية طب جامعة « ميامي » الأمريكية ، بالتعاون مع وكالة حماية البيئة ، أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الضوضاء وارتفاع درجاتها ، وبين نسبة الإصابة بأمراض القلب ... فقد أثبتت الإحصائيات أن الزيادة في الإصابة بجلطة القلب والسكتة القلبية — وخاصة في السن المبكرة — تستمر مع التغيرات البيئية المعقدة ، مثل الازدحام والضوضاء وما يصاحبهما من توتر عصبي ، وعدم استقرار نفسى .. وتؤكد الأبحاث وجود تغيرات في مكونات الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من توتر عصبي شديد ، وقلق نفسى ، وتمثل هذه التغيرات في زيادة نسبة دهنيات الدم ونسبة الكوليسترول ، وزيادة نسبة الإنسولين في الدم ، وزيادة قابلية صفائح الدم في الالتصاق بعضها ببعض ، مما يساعد على تكوين الجلطة ، وزيادة نسبة إفراز الهرمون



المنشط لإفراز هرمون الكورتيزون الذى يسبب نقص مادة البوتاسيوم في عضلة القلب ، فضلاً عن إمكانية حدوث السكتة القلبية<sup>(١)</sup> .

وقد جاء في تقرير للصحة العالمية أن المستوى المسموح به للتعرض للضوضاء حوالى ٦٠ ديسيبل<sup>(٢)</sup> ... وكلما زادت نسبتها زادت احتمالات حدوث الأضرار المتعددة للضوضاء ، التى أشرنا إليها سابقاً .

وهناك دراسة قام بها الدكتور « عادل الملوانى » الأستاذ بمركز بحوث البناء ، أوصت بأن يكون تخطيط المدن مراعيًا الناحية الصوتية ، وذلك بالاختيار المناسب لأماكن القطاعات المختلفة للمدينة ، وطرق المواصلات التى تربطها بضرورة مراعاة اتساع الطرق ، لتجنب اختناقات المرور ، وسلامة وسرعة صيانة هذه الطرق ، وزيادة معدل التشجير على جانبي الطريق ، حيث ثبت علمياً أن وجود سائر من الأشجار<sup>(٣)</sup> يحجب حوالى ٨ ديسيبل من ضوضاء الطريق ، هذا إلى جانب استخدام الحواجز لتقليل انتشار الضوضاء ، مثل الحواجز التى تستخدم أساساً كحاجز صناعى لسد الفراغات بين الحواجز الطبيعية ، مع التوصية باستخدامها على نطاق كبير لتجنب حدوث تردد الصوت بين الحواجز على جانبي الطريق .

ومن أهم الوسائل التطبيقية لمكافحة الضوضاء التى أوصت بها الندوة العلمية لمكافحة الضوضاء<sup>(٤)</sup> في مصر ، هى المكافحة عند المصدر ، بمعنى محاولة إقلال الضوضاء الصادرة ، وذلك بتغيير الخيامات التى يحدث منها الضوضاء ، مثل تغطية عجلات القطار بالمطاط ، كما هو الحال في مترو الأنفاق ، أو بحصر الضوضاء داخل حيز من المواد العازلة للصوت ، فضلاً عن ضرورة اتخاذ إجراءات تقوم بها الحكومة للحد من

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٦/٧/١ ( يتصرف ) .

(٢) وحدة نياس الصوت كما سبق أن ذكرنا .

(٣) أثبتت الدراسات أن أشجار « النيكس » تحقق أكبر قدر لتقليل الضوضاء في مجال الترددات المرتفعة ، لما لها من كثافة كبيرة وعرض وسك أوراقها .

(٤) عقدت بالمركز القومى للبحوث بالتعاون مع المعهد الثقافى بالألماني بالقاهرة ، وشعبة حماية البيئة بأكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا ، وذلك في يونيو عام ١٩٨٦ .

الضوضاء ، من إصدار قوانين تنظم حماية البيئة والأفراد من الضوضاء ، ولاسيما في ساعات الراحة ، وحول المنازل والمستشفيات وغير ذلك ، مما ترى فيه تشجيعاً للحد من الضوضاء ، مع ضرورة مشاركة المتخصصين والخبراء في الصوتيات في تخطيط المشروعات الصناعية والمدن ، لاستيفاء كل المواصفات اللازمة للحد من الضوضاء .

### ● الدش الساخن ضار بالصحة (١) :

في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية أثبت عدد من الباحثين أن الاستحمام بالماء الساخن بواسطة الدش ضار بالصحة ، وفسروا ذلك بأن الماء الساخن ينتج عنه تحلل المواد الكيميائية الموجودة فيه فتبخر ، وبالتالي يستنشقه المستحم .. كما تسرب كميات منها إلى داخل المنزل فيستشقها أفراد الأسرة .. ومعظم هذه الأبخرة سامة وضارة بالصحة ، ولذلك ينصحون باستعمال الماء البارد .

### ● الكف أكبر ناقل لعدوى الرشع :

أذاع فريقان طبيان أمريكيان ، أحدهما يمثل جامعة « فرجينيا » ، والآخر جامعة « ويسكونش » نتائج أبحاثهما العملية فيما يتعلق بأسباب انتشار عدوى الرشع ... والتي أكدت أن العدوى تنتقل بواسطة اللمس بالكف ، أكثر من انتقالها بواسطة السعال أو العطاس عما كان معتقداً ، إذ أن التصادف بالأيدى بين المريض والسليم ينقل الرشع بصورة أكيدة وفورية إلى السليم ، إذ أن أكف المصابين بالرشع عادة ما تلمس أنوفهم وعيونهم ، فتنقل إليها جرثومة الرشع ، ومنها إلى أيدي الأصحاء ، فتنقل إليهم علوهم .

### ● الإنفلونزا لا تنشأ من برودة الجو :

ثبت علمياً أن ما اعتاده الكثيرون من إحكام إغلاق النوافذ والأبواب ، وإسداد الستائر في فصل الشتاء خوفاً على صحة الأسرة من الهواء البارد يعتبر خطأ شائعاً ..

(١) صحيفة الأهرام الصغيرة في ١٩٨٧/٣/٧ .

فالبرد والإنفلونزا والزلات الشعبية وغيرها من الأمراض التي يزداد انتشارها في الشتاء لا تنشأ من برودة الجو ، وإنما تنتقل عن طريق ميكروبات وفروسات خاصة تخرج من فم المصاب وأنفه أثناء الكحة والعطس والسعال ... وهذه الميكروبات والفروسات تجد في الحجرات المخلقة فرصة العمر لتكاثر بالملايين وتصيب كل من في المكان ... لذا تنصح الدراسات العلمية<sup>(١)</sup> بتبوية الحجرات ودخول الشمس إليها طوال اليوم ، فذلك سلاح هام في الوقاية من أمراض الشتاء .. فمع دخول الهواء المتجدد للحجرات يدخل الأوكسجين وتخرج الغازات الضارة ، وتقل بل قد تتعدم فرصة تكاثر الميكروبات ، وبذلك تقل فرصة العدوى .... كما أن أشعة الشمس تقتل الكثير من هذه الميكروبات ، ومن هنا كانت أهمية تبوية حجرات المنزل طول النهار ، والحرص على ترك جزء من زجاج نافذة حجرة النوم مفتوحاً في أثناء النوم .

### ● النقرس :

ثبت أن النقرس يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء .. كما أن الإصابة تفضل ذوى الثراء ... وذلك لقدرتهم على تناول اللحوم التي تحتوى على نسبة عالية من حامض البوليك<sup>(٢)</sup> .

### ● نقص الزنك وفيتامين «أ» في الغذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد :

أكدت الدراسات<sup>(٣)</sup> التي أجريت بكلية طب القاهرة أن نقص عنصر الزنك وفيتامين «أ» يؤدي إلى التأثير على كفاءة الجهاز المناعى ، مما يسهل الإصابة بتليف الكبد .

(١) من أبحاث أحد المتخصصين في المجال العلمى الطبى (إحدى المجلات الطبية الدورية) .

(٢) حامض البوليك له نسبة ضئيلة في الدم إذا زادت عن معدلها المفعول ترسبت أملاحه في المفاصل وتنتج عن ذلك ما نسميه بالنقرس الذى يسبب تورماً واحمراراً شديداً مصحوباً بالألم شديد في مفاصل الجسم ، ولكن أكثرها هو مفصل الإصبع .

(٣) هذه الدراسات استمرت ثلاث سنوات ضمن المشروع القومى لدراسة أمراض الكبد في مصر ، والذي يموله مشروع ترابط الجامعات الأمريكية والمصرية ، وقد نوهت عنها صحيفة الأهرام الصادرة في ١٦/١٢/١٩٨٦ .

وكذلك زيادة هذين العنصرين عن حد معين يؤدي إلى تسمم خلايا الكبد ،  
وإحداث تأثير مشابه للالتهاب الكبدى الوبائى .

وقد ثبت بالبحث أن لفيتامين «أ» والذي يتوافر في الخضراوات والمشمش والجزر —  
يعد من الفيتامينات الأساسية الضرورية لجسم الإنسان ، وله تأثير فعال على نمو الخلايا  
والجهاز المناعى بالجسم ، وبالتالي فنقصه يؤدي إلى ضعف المناعة ، مما يرفع من نسبة  
الإصابة بتليف الكبد . أما بالنسبة لعنصر الزنك — والذي يوجد في اللحوم الحمراء  
والخبز البلدى والموز والتفاح والحمص — فقد لوحظ أن نقصه يؤدي إلى توغل  
البهارسيا في الكبد ، وذلك نتيجة لضعف الجهاز المناعى للجسم .. ولذا فيستخدم  
عنصر الزنك في محاولة لإيقاف تطور مرض البهارسيا في الكبد ، بتقليل ترسيب  
البويضات ، والحد من مضاعفاته .

### ● نقص الزنك يؤثر على النمو :

أثبتت دراسة<sup>(١)</sup> علمية أخرى أن نقص عنصر الزنك في الطعام يؤثر على نمو الأطفال  
ويسبب التقزم<sup>(٢)</sup> ، وعدم تمام الجروح بالسرعة الكافية ، ونقص في حاستى الشم  
والتنوق ، وتشقق الجلد ، ولاسيما في أماكن التئام الجروح ، كالفخذين وتحت الإبطين .

وأكدت الدراسة أن انخفاض تركيز عنصر الزنك في الطعام يقلل من وزن الجسم  
وكمية الطعام التى يتناولها الشخص ، كما ينخفض من القيمة الغذائية للبروتين ، ومن ثم  
لا يستفيد الشخص من البروتين الذى يتناوله بالدرجة الكافية ، وبذلك توصى الدراسة  
بضرورة الأخذ في الاعتبار بتركيز الزنك والبروتين في الطعام .

---

(١) هذه الدراسة قام بها معمل التغذية بالمركز القومى للبحوث ، وأشرف عليها الدكتور جمال غيرال ، الأستاذ  
الباحث بالمعمل ، حول تأثير عنصر الزنك .

(٢) أى : قصر القامة .

## ● الإقلال من الملح .. علاج :

ثبت علمياً أن الإقلال من الملح في الطعام ، وكذا الإقلال من الماء ، يساعد في علاج بعض أمراض الجلد الحادة المنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم .. وذلك بعد أن تبين أن الإقلال من هذين العنصرين — أى الملح والسوائل — يعد فرصة للجلد للحد من الالتهابات الحادة ، ومن ثم الحد من الميكروبات التي تعيش على سطحه ، وخاصة إذا كان هذا السطح ملتهباً ومتورماً ، وبه وفرة من الإفرازات التي تعطي هذه الميكروبات فرصة للغذاء والانتعاش والنمو ، مما يزيد من حدة بعض أمراض الجلد .. لذلك نرى أن في الصوم فرصة للمساعدة في تلك الناحية العلاجية<sup>(١)</sup> .

## ● الإكثار من الملح .. علاج :

بينما كان الإقلال من الملح علاجاً لبعض الأمراض الجلدية .. كان الملح هو العلاج الوحيد لها في الصيف ، كما يقول الدكتور « عبد المنعم المفتي » أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة ، الذى ينصح بزيادة استعمال الملح في الصيف ، أو بتناول « المخللات » مع وجبات الأكل ، بعد أن تبين أن الملح يعطى الجلد ما يلزمه من الدفاع ضد الميكروبات الجلدية .. وفي الوقت نفسه ينصح بالإقلال من السكريات ، حيث أن العرق الذى يخرج من الجسم في الصيف يكون مصحوباً بنسبة كبيرة من السكريات ، والذي يصبح عاملاً مساعداً على العدوى ...

ويقرر أن الملح له فوائد كبيرة ، ومنها أنه يدخل في تركيب جميع سوائل الخلايا بالجسم ، ولذا فعندما يشعر الإنسان بالتعب أو سرعة الإرهاق الذى ينتج أحياناً عن نقص الملح بالجسم .. في هذه الحالة تكون « المخللات » أحسن علاج .

## ● التمرينات الرياضية لها فوائد لا نعلمها :

أظهرت دراسات علمية نشرت مؤخراً أن التمرينات الرياضية تحسن من حالة القلب ، وتخفف من ضغط الدم ، وتزيد من اللياقة البدنية .. وأيضاً تزيد من معدلات الذكاء .

(١) الصيام وعلاقته ببعض أمراض الجلد : د. محمد الطواهرى أستاذ الأمراض الجلدية ( مقال في إحدى المجلات الطبية الدورية ) .

كما أثبتت التجارب أن هناك تحسناً في نفسية ممارس الرياضة ، إذ أنه يصبح أكثر استقراراً من الناحية العاطفية ، وأقل توتراً من الناحية النفسية .

والتفسير الذى يورده العلماء لهذه الظواهر ، هو أن الرياضة تتسبب في دفع كمية أكبر من الدم إلى المخ ، الأمر الذى يحرك الجزء المختص بالذكاء بصورة أكثر ، ويجعله أكثر تفاعلاً<sup>(١)</sup> .

كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة ، وذلك من خلال عينة مكونة من ٥٤٠٠ طالبة جامعية بجامعة « بوسطن » الأمريكية ، حيث تبين أن معدل الإصابة يصل إلى ٨٦٪ بالنسبة للأنثى لا يمارس الرياضة بالجامعة ، في حين ينخفض معدل الإصابة بمرض سرطان الثدي عند الرياضيات بالذات<sup>(٢)</sup> ... ودلت تلك الأبحاث على أن الرياضة — كنشاط حيوى — تؤدي إلى حسن الاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم ، وفي نفس الوقت تنشيط الأجهزة الهامة فتدفعها إلى العمل بكفاءة عالية جداً ، نتيجة لحسن التمثيل الغذائى للعناصر الغذائية المختلفة ، إلى جانب أن الرياضة تمنع الترهل الذى يصاحب حالات كثيرة من أورام الثدي ... حيث ثبت علمياً أن الأورام لها علاقة باختلال التوازنات الهرمونية الموجودة بالجسم ، التى تقلل منها الرياضة نتيجة لحسن التمثيل الغذائى<sup>(٣)</sup> .

ومما يؤكد دور الرياضة في سلامة الإنسان النفسية والعقلية ، والدراسات التى أجريت على ١٦ بطلاً من أبطال الألعاب الأولمبية ، حيث دلت نتائج هذه الدراسات على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً ، واستقراراً عاطفياً ، وثقة بالنفس ، وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية ، وقدرة فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين ، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكرى والاجتماعى والصفاء الذهنى والثقة بالنفس .

(١) خبر منشور في باب حياك بالمجلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ ( بصرف ) .

(٢) صحيفة الأخبار الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٣ ( بصرف ) .

(٣) المرجع السابق .

وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، هم أكثر متعة بعملهم من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من مواقف وأحداث . وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكري ، حيث تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات ، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

كما تبين أن الرياضة تساعد في علاج مرضى الوهم ، الذين تتناهم حالات من الذعر والقلق والخوف من عواقب الأمور ، حيث عولجت تلك الحالات بممارسة رياضة الهرولة والتمرينات السويدية التي كانت تستغرق ساعة ونصف الساعة يومياً ، بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع ، ثم التحول بعد شهور إلى الألعاب العنيفة ، مما أدى في النهاية إلى إزالة المخاوف والقلق من نفوس تلك الحالات ، مما اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للأشخاص ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واطمئنانتهم للحياة ، وتمتعهم بعلاقات طيبة مع الآخرين .

### ● الملاكمة لعبة خطيرة<sup>(١)</sup> :

قدم فريق كبير من الأطباء الإنجليز تقريراً يطالب فيه الاتحادات الرياضية الدولية بإلغاء الملاكمة ، باعتبارها من الألعاب الخطيرة .. أو العمل على الحد منها بعد تنظيمها وتوجيهها الاتجاه السليم .

ويذكر التقرير أن كثيرين من أبطال الملاكمة قد لا يشعرون بتأثير تنك أخفاهم من الضربات التي سددت إليهم في مباريات سابقة ، إلا بعد مرور عدة سنوات ، عندما تبدو عليهم مظاهر الفتر والوهن والعجز المبكر ، وهذا ما حدث بالفعل لبطل العالم السابق محمد علي كلاي ، المعروف بصوته الجمهوري الرنان ، فقد أصبح خائف الصوت ، بطيء الحديث ، متلعثم اللسان ..

---

(١) الملاكمة بين الخطر والإلغاء بحث منشور بالمجلة العربية - نوفمبر ١٩٨٦ ( بصرف ) .

ويقول البروفيسور « دونالد دينت » أحد الأطباء السبعة الذين وضعوا التقرير الطبي : إن الملاك قد يصاب بضربة مركزة في الصدغ تفقده سرعة الحركة ، فيشعر بإجهاد وإرهاق دون أن يفقد وعيه ... وقد يصاب بضربة في الرأس تهز عنه هذا دون أن تلتف أوعيته ، فيختل توازنه ، ويفقد ذاكرته لفترة من الزمن — قصيرة أو طويلة — تبعاً لقوة الإصابة . وقد يصاب بضربة قاضية في المخ تفقده التوازن والوعي معاً ، وهى التى تحدث في معظم حالات النزف الخطر في المخ .. ومن المؤسف أنها الضربة التى ينتهز كل ملاك فرصة تسديدها لخصمه من أول المباراة حتى نهايتها . ويذكر التقرير أن حوالى ٤٤٩ ملاكاً محترفاً ماتوا على حلبات الصراع منذ سنة ١٩٢٠ بتأثير نزيف دموى في المخ نتيجة ضربات قاضية ، سواء في الرأس أو الصدغ ، أى بمعدل سبعة ملاكين في السنة ، وهى نسبة عالية جداً إذا افترضنا أن الملاكمة رياضة مفيدة للجسم!!<sup>(١)</sup> .

### ● وأخيراً الطين لعلاج الأمراض ! :

العلاج بالطين طريقة أثبتت التجارب<sup>(٢)</sup> نجاحها في إحداث الشفاء من كثير من الأمراض التى استعصت على العقاقير المسكنة والمهدئة والمنشطة وغيرها ... وأفادت في الوقاية من آفات أخرى ... أى أن لها اتجاهين : اتجاهاً وقائياً ، وعلاجياً .

وقد أعلن مركز أبحاث « آميس » التابع لوكالة « ناسا » Nasa الأمريكية للفضاء أن الطين العادى فيه خاصية تخزين ونقل الطاقة ، وذلك من الإشعاع الشمسى الطبيعى الذى تغلف به الأرض على الدوام ، وأنه يطلقها كضوء فوق بنفسجى عندما يتل بالماء أو يعالج ببعض المركبات العضوية أو يجف ... وأن هذه الطاقة يمكن أن تفيد جسم

(١) تبين أن المعاناة من ضعف الذاكرة والتأنتة من الأعراض اللازمة لن يزول هذه اللمبة .

(٢) في رومانيا أقاموا محطة استشفائية متطورة ، تقع بين البحر الأسود وبحيرة تيكور فيول ذات الطين البحرى البارد والساخن ، والذى يحوى نسبة معدنية عالية من المواد الكلورية والصدئية والكبريتية والمجيزية تبلغ ٨:٧٪ ... وطريقة تطبيق العلاج عبارة عن طلاء الجسم كله بالطين البارد أولاً ، ويستلقى المريض على ظهره لمدة من الزمن تختلف باختلاف الحالة ، مع دهن الجسم بالطين البارد والدلك والمساج اليدوى .. بعد ذلك حمام ساخن في بحيرة تيكور فيول ، ثم جلسات ذلك باليد ، ثم طلاء بالطين البحرى الساخن ، ببقية حمام ساخن ثم استرخاء .. وصدف رسول الله ﷺ إذ يقول : « اتمسوا الرزق في غياها الأرض » وطلب العلاج والشفاء هو التماس الرزق بعضاً .



المريض المغموور داخل الطين بقصد الاستشفاء<sup>(١)</sup> ، مما يعطى تفسيراً لأهمية استخدام العلاج بالطين<sup>(٢)</sup> ولاسيما تشوهات العمود الفقري ، وحالات الروماتيزم المفصل الحاد ، والنقرس ، وآلام التهابات الشرايين من منشأ مرضي .. كما أظهر العلاج بالطين نتائج مذهلة في معالجة كثير من الأمراض الجلدية الإكزيمائية التي استعصت على المراهم والأدوية .. كما كانت النتائج طيبة ومشجعة في الأمراض التناسلية ، خاصة عند المرأة<sup>(٣)</sup> .. وفي المساعدة لإعادة وظائف الأعضاء العظمية إلى طبيعتها ، بعد عمليات التقويم والتجبير ... كما أظهرت النتائج أنها تفيد في معالجة الدوالي في الساقين ، والأوعية الدموية ... غير أن الاستخدام الهام للطين كان لمعالجة مرضين عذبيين ، لا يزال العالم ينظر إليهما بخوف وحذر ، ويضعهما على قائمة الأمراض المستعصية ، وهما : شلل الأطراف ، والروماتيزم ... ومن المدهش أن امرأة مشلولة قادمة من مكان بعيد أتت المصح على عربة وخرجت بعد شهر تمشى على قدميها ، وقد ابتسمت لها الحياة من جديد<sup>(٤)</sup> ..

وكذلك الأمر بالنسبة لشباب كاد الروماتيزم يشل حركته ، فإذا به يكاد يطير من الفرح وقد خرج بدون ألم إطلاقاً ، بعد أن كتب الله له الشفاء .. ويعتقد الأطباء الرومانيون .. أن الشوارد المعدنية التي يحويها الطين البحري في الوسط الساخن لها تأثير موضعي يفيد التهابات الجلدية وإصابات الأوردة والمفاصل ، ويمكن أن تمتص هذه الشوارد عن طريق الدوران لتؤثر في الجملة العصبية<sup>(٥)</sup> المركزية ، محدثة الفعل العلاجي

(١) مجلة الفصيل : العدد ١١٧ - ربيع الأول ١٤٠٧ هـ : اكتشافات علمية ..

(٢) يتم استخدام العلاج بالطين للمرضى القادمين من أمريكا والجر ويوغوسلافيا وجميع أنحاء أوروبا الواقعة من السمنة والسكر واضطرابات النمو عند الأطفال ، والتهابات الجهاز التنفسي ، وتوابع الربو ، والأعصاب . كما أفاد النساء في الوقاية من الاختلالات في العظم المورموني وحالات الدوالي .. كما ينصح به لمن يمارس أعمالاً فيزيائية متعبة ، أو لديه ميل نحو السمنة .

(٣) التهاب الرحم والمبيضين والملاحقات ، والقلم الثانوي

(٤) مجلة « جيرويسكا » الرومانية Romania-Phoreasca .

(٥) من المعلوم أن الجسم يضم جملة عصبية ، وجملة غدية هورمونية ، وهما المسؤولان عن إدارة الكائن البشري الحي ، وهناك ترابط بين الجملتين وانسجام يتجلى في منطقة تحت السرير البصري والتي تعتبر المركز الإداري العالي لكلا الجملتين .

بالتعاضد مع عمليات ذلك والتحريك والتسريح ، والتفرينات الرياضية ، فتساعد على تحسين نفسية المريض ، وتشعره بالراحة والطمأنينة ، وهلاوء البال ، فيجتمع الانسجام النفسى والروحى مع الراحة البدنية<sup>(١)</sup> .

### ● الدماغ والشهية<sup>(٢)</sup> :

وجد الباحثون أن أحد المكونات الكيميائية التى تم اكتشافها من قبل فى الدماغ الإنسانى هى فى الوقت نفسه أهم مثيرات الشهية الغذائية ... ومن المتوقع أن يؤدى هذا الاكتشاف دوراً هاماً فى علاج ضعف الشهية ، والاضطرابات الغذائية .

العنصر الكيميائى المشار إليه يسمى «Neuropeptidey» ، وعندما حقنت به مجموعة من الفئران انطلقت تأكل بنهم خلال دقائق ... وفى اليوم الثالث كانت تأكل ضعف ما تأكله عادة .. وخلال عشرة أيام زاد وزن الفئران عشرة أمثال ما كانت عليه قبل التجربة .

### ● الدموع تريح الجسم :

أثبتت الدراسات العلمية<sup>(٣)</sup> من خلال إحصاءات أن بين كل ٤١ مريضاً بالقرحة المعوية يوجد ٣٣ شخصاً على الأقل أصيبوا بهذا المرض نتيجة لكبت مشاعرهم بالخزن ، وعدم التخلص منها عن طريق الدموع ، فاخترنوها فى أنفسهم ، مما أدى إلى أصابهم بالقرحة فى معدتهم .

كما تبين أن الذين يشعرون برغبة فى البكاء ، ويقاومون هذه الرغبة لسبب أو لآخر ، يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة .. من هنا فالبكاء ليس ضرورة فسيولوجية فحسب ، بل هو أيضاً ضرورة سيكلوجية فى الوقت نفسه .

(١) المجلة العربية - نوفمبر ١٩٨٧ ( بتصرف )

(٢) العلم والحياة : مجلة الأمة - يوليو ١٩٨٦ .

(٣) من دراسة منشورة بالمجلة العربية - يونيو ١٩٨٧ ( بتصرف ) .

## ● حاسة الشم :

ثبت علمياً أن حاسة الشم تبلغ أشدها بين سن العشرين والأربعين ... أما بعد الثمانين فهناك خطر يفقد حاسة الشم أو ضعفها بنسبة ثلاثة أشخاص من كل أربعة أشخاص .

وقد توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أجريت في اليابان ، وأثبتت تفوق النساء على الرجال في حاسة الشم ...

أما بالنسبة للمدخنين ، فقد ثبت علمياً أن التدخين يؤثر على الأعصاب التي تنتهي عند الأنف .. وأضافت الدراسة محنة من فقدان حاسة الشم عند المتقدمين في السن ، حيث يعرضهم لأخطار عديدة ، منها عدم تمكنهم من شم الغاز والدخان اللذين قد يعرضان حياتهم لخطر الاختناق (١) .

## ● مخ الذكر أكبر من مخ الأنثى (٢) :

أثبتت البحوث الطبية أن مخ الذكر أكبر من مخ الإناث ، وأن متوسط زنة مخ الذكر في سن البلوغ ١٤٠٩ جرامات ، في حين أن متوسط زنة مخ الأنثى عند البلوغ ١٢٦٣ جراماً ... أى ينقص عن الذكر قدره ١٤٦ جراماً ، وإن كان حجم المخ وزنه في كلا الجنسين في الغالب مناسباً مع تكوين جسديهما ، وزنة كل منهما .

كما دلت تلك البحوث على أن مخ الطوال - سواء في الذكور أو الإناث - أثقل وزناً من مخ القصار ، وإن كانت رعوس القصار أضخم من رعوس الطوال بالقياس إلى القامة ذاتها ، غير أن رعوس الضخمة لا تعنى بالضرورة ذكاء أكبر . والمعروف علمياً أن مخ الإنسان - ذكراً كان أو أنثى - ينمو نمواً سريعاً في السنوات الثلاث الأولى من حياته ، ثم ينمو نمواً متوسطاً إلى السنة السابعة من العمر ، ثم يتباطأ نموه في السنوات التالية ، إلى أن يبلغ نموه الكامل في الذكور في سن العشرين ، وفي الإناث قبل العشرين بأشهر قليلة .

(١) في جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية قسم خاص للدراسة حاسة الشم . وهي التي قدمت تلك المعلومة ( بصرف ) .

(٢) المجلة الفرنسية - مايو ١٩٨٥ .

ثم يبدأ المخ بعد سن العشرين في كل من الجنسين في الضمور ، فيتناقص وزنه بمعدل جرام واحد في كل سنة .

### ● ذكاء المرأة :

جاءت في الدراسة العلمية التي قامت بها جامعة « كورنيل الأمريكية » أن معدل ذكاء المرأة أعلى من الرجل بالنسبة لتعليم اللغات ، وأن ذاكرتها بصفة عامة أقوى من ذاكرة الرجل<sup>(١)</sup> .

---

(١) مجلة الشرقية - مارس ١٩٨٠ [ نُورِدنا تلك الفقرة من موضوعات علم النفس لدى اتصالها بالعصر السابق ] .

## الفصل الثانى

### الوقاية والعلاج بالغذاء

- العلم الحديث يكشف عن فوائد غريبة لعسل النحل .
- البلح .. حار فيه العلماء من عظم فوائده .
- الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان .
- عصير التوت .. علاج فعال .
- الإفراط فى أكل السباغ يؤدى إلى اعتلال الصحة ! .
- اللبن الزبادى وخمرة البيرة وتأثيرهما الساحر !
- الثوم والبصل .. وقاية وعلاج .
- وموضوعات أخرى .



## ● الجراثيم تموت بالعسل (١) :

أكدت التجارب العلمية العديدة أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .. ومن بين هذه التجارب ما قام به العالم البكتريولوجي « ساكيت » الذي قام بزرع جراثيم مختلف الأمراض في مزارع من العسل الصافي ، ولبت ينتظر ، وقد أذهلته النتيجة التي حصل عليها ، فقد ماتت جميع هذه الجراثيم وقضى عليها في عدة ساعات ، في حين مات أكثرها مقاومة في مدة أقصاها عدة أيام .. لقد ماتت جراثيم التيفوس بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم التيفود بعد ٢٤ ساعة .. وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي في اليوم الرابع من تناول العسل ، أما جراثيم الزحار العصبية الشكل ، فقد قضى عليها تماماً بعد عشر ساعات .

وقد أعاد الدكتور « لوكهيد » الذي يعمل في قسم الخمائر في أوتوا (٢) تجارب « ساكيت » فأكد صحة نتائجه ، وأثبت أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .

أما الدكتور العالم « جابرت » فقد أجرى تجاربه على الجراثيم التي يمكن أن تعيش في عسل النحل ، فلم يجد شيئاً اللهم إلا بعض الجنور الجرثومية التي لم تتمكن من النمو .

ويذكر الدكتور محمد نزار الدقر : « أن كافة الأبحاث الحديثة تجمع على اعتبار عسل النحل من أهم المواد فعالية في معالجة الأنواع المختلفة من فقر الدم ، فالأطباء من كافة الاختصاصات الذين عالجوا مرضاهم بالعسل لاحظوا — عرضاً — أثره الممتاز على زيادة كرات الدم الحمراء ، وارتفاع نسبة الخضاب في دماء أولئك المرضى » (٣) .

---

(١) خواطر علمية : محمد عبد القادر الققي ( منار الإسلام - فبراير ١٩٨٥ ) ( بصرف ) .

(٢) عاصمة كندا .

(٣) العسل : د. محمد نزار الدقر .

وقد أكد ذلك الدكتور « غولومب » الذى عالج المصابين بأفات قلبية شديدة بالعسل .. كذا العالم « أ . يوريش » الذى استخدم العسل فى علاج مرضى السل الرئوى .. وأيضاً الدكتور « م.خوتكين » التى عالجت ٦٠٠ مريض بالقرحة المعدية بواسطة العسل .. والجميع قد أكدوا دوره فى زيادة عدد كرات الدم الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب أو الهيموجلوبين فى الدم .

وقد جرت « دراسة على العسل من هذه الزاوية فى بعض المصححات السوسوية ، حيث أُرغم الأطفال هناك بتناول العسل لمدة تتراوح بين أربعة إلى ثمانية أسابيع ، وكانت الجرعات تتراوح بين ملعقة شاي إلى ملعقة طعام فى اليوم مذابة فى حليب ساخن ... وقد لاحظ المشرفون على هذه الدراسة أن نسبة الهيموجلوبين قد ازدادت منذ الأسبوع الأول ، وأن الحد الأعظم للزيادة يصل إلى ٨٠٪ ... كما لاحظوا أيضاً زيادة فى الوزن تفوق الزيادة عند الطفل الذى لم يُعطَ عسلاً ، وكذلك زيادة هائلة فى القوة العضلية » (١) .

وفى دراسة حديثة عن أثر العسل على إفرازات المعدة من أحماض وأنزيمات ، تبين أن العسل يبطئ بإفراز حامض « الهيدروكلوريك » إلى معدته الطبيعى ، مما يساعد على التهام قرحة المعدة والاثنى عشر .

ولعل أول تقرير طبي عن صلاحية عسل النحل كعلاج ناجح ، هو ما ورد عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه : « أَنْ رَجُلًا جَاءَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ : إِنْ أَخْبَى اسْتَطَلَّقَ بَطْنُهُ .. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : اسْقِهِ عَسَلًا .. فَسَقَاهُ عَسَلًا .. ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ : سَقَيْتُهُ عَسَلًا فَمَا زَادَهُ إِلَّا اسْتَطَلَقًا .. قَالَ : اذْهَبْ فَاسْقِهِ عَسَلًا .. فَذَهَبَ فَسَقَاهُ عَسَلًا .. ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ : مَا زَادَهُ إِلَّا اسْتَطَلَقًا .. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ ، اذْهَبْ فَاسْقِهِ عَسَلًا ، فَذَهَبَ فَسَقَاهُ

(١) المرجع السابق .



عسلاً فبرىء»<sup>(١)</sup>. ومن هذا التقرير نذكر أثر التركيز العلاجي على العسل ، ولا سيما أن العلاج هو من وصف الخالق البارئ عز وجل الذى قال عنه ﴿ فيه شفاء للناس ﴾ صدق الله العظيم .

### ● نجاح استخدام عسل النحل في علاج البلهارسيا :

أكدت نتائج الدراسات والأبحاث الطبية التى أجريت في مستشفى الحسين الجامعى جلوى وفاعلية استخدام عسل النحل ومشتقاته<sup>(٢)</sup> في علاج الكثير من الأمراض ومنها مرض البلهارسيا ، وتسممات الحمل ، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم ... كما تبين أن العسل يستخدم في علاج سلس البول ، وأمراض المعدة والأمعاء ، والكبد ، والتنف ، وتقلصات العضلات .

ومما هو جدير بالذكر أنه قد ثبت علمياً أن كيلو جراماً واحداً من العسل يوازى في قيمته الغذائية ٢,٥ كيلو جرام من اللحوم و ١٢ كيلو جراماً من الخضراوات ... كما ثبت أن العسل كغذاء يحتوى على العديد من المواد التى يحتاج إليها الجسم ، وأن السكر الذى فيه .. هو سكر العنب والفواكه ، فلا يحتاج إلى عمليات الهضم الصعبة .. وقيمته الحرارية مرتفعة ، فالكيلو جرام يحتوى على ٣١٥٠ سعراً حرارياً .

ويحتوى العسل على عدة محامض منها : دياسيتيز ، وانفيرتيز كاتاليز ... كذا يحتوى على الأملاح المعدنية ، وهى كثيرة جداً فيه ، ومنها : الكالسيوم ، والصوديوم ، والحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، واليود ، والمنجنيز ، والسليكون ، والكروم .. والنسبة التى توجد في العسل تكاد تعادل نسبتها ما يوجد في مهبل الدم البشرى .

ويوجد به فيتامينات «أ» ، «ب» ١، ٢، ٣، ٦، «ك» ، «هـ» ، «د» ، «ج» . بالإضافة إلى أنه غذاء كامن للقلوية . فيعادل التوازن الحامض في الجسم .. وهذا ما يفسر علاج القدامى

(١) رواه البخارى .

(٢) يخرج من بطون النحل ستة منتجات ، من بينها غذاء ملكات النحل ، وسم النحل ، والشمع ، والأنزيمات التى تضاف إلى حبوب اللقاح ، وغذاء النحل .

به من أمراض القناة الهضمية المصحوبة بمحموضة عالية . ويحتوى العسل — أيضاً على بعض البروتينات والكاربوهيدرات والدهون .. وله خاصية عوامل النمو ، وهذه هامة للجسم البشرى عامة ، والأطفال خاصة ، فى مراحل التكوين الجسدى والعصبى .

وقد أثبت التجارب أنه يشفى ويساعد على شفاء العديد من الأمراض ، خاصة الجروح ، وأمراض الجلد بأنواعها ، لما يتمتع به من خاصية قتل الجراثيم والتعقيم ، فيساعد على نظافة الجروح وسرعة الشفاء .. وقد أُنِي بتأثير باهرة فى سرعة الشفاء العمليات الجراحية الخطيرة مثل « بتر الثدي » ... ومما هو جدير بالذكر أن بعض الشركات الإيطالية والسوفيتية أنتجت عدة مراهم ، وكان العسل فيها هو الأساس .. والعسل يزيد مخزون الكبد من السكر الحيوانى « الجليكوجن » ، وينشط عملية التمثيل الغذائى فى الأنسجة .. والجلوكوز يزيد من نشاط الكبد ، فيزداد أثره فى تكوين ترياق سم البكتريا ، وبذلك تزداد مقاومة الجسم للعدوى ، هذا بالنسبة للكبد .

أما بالنسبة للقلب والكلية فيوسع الأوعية الإكلينيكية ، ويزيد من تروية عضلة القلب وتغذيتها ، وينظم انتقال الماء من الشوارد عبر الأغشية الحيوية ، ويساعد على ضبط توازن الضغط الحولوى بين الدم والأنسجة ، وبذلك يكون للعسل دور فى إدرار البول فى حالات قصور القلب والكليتين ، وانقباس السوائل فى الجسم ... كما أنه يساعد فى علاج الجهاز التنفسى فيعالج جفاف الحنجرة وقشور الغشاء المخاطي فى الأنف والبلعوم ، ويساعد على طرد البلغم من الرئة .. كما يساعد فى علاج السكر والتسمم الكحولى والتهاب المثانة والفم والأسنان .. كما ثبت أنه يعالج الزكام وأمراض البرد (١) .

« وآخر ما توصل إليه فريق من الأطباء السودانيين أن عسل النحل من أعظم المضادات الحيوية ، لحماية الإنسان من الجراثيم الضارة والبكتيريا ... فقد كانت هناك سيدة مريضة بمرض السكر ، وإحدى قدميها جرح متعفن ، قرر الأطباء ضرورة بتر القدم من فوق الركبة لإنقاذها ... ولكن رؤى أخيراً تجربة عسل النحل موضعياً فى

---

(١) الشفايان : العسل والقرآن - حلمى الخولى - بحث منشور بمجلة الضياء الصادرة من دى فى ديسمبر ١٩٨٧ ( يصرّف ) .

محاولة يائسة بعد فشل المضادات الحيوية معها .... وفوجئ الأطباء بأن العسل باستخدامه كمضاد خارجي يومي قضى تماماً على مستعمرات البكتيريا في قدم المرأة ، وساعد على غو أنسجة حية حول الجرح بعد علاج دام ستة أسابيع <sup>(١)</sup> ويمكن تفهم التئام الجروح بتأثير المواد المضادة للحياة في العسل وانتعاش الدورة الدموية والليمفاوية أيضاً ... نظراً لأن العسل يجذب الدم إلى مكان الضمادة ، ويزيد من نشاط الدورة الدموية بالمكان المصاب ، مما له تأثيره على تحسن الحالة عامة ، والمقاومة في الموضع المصاب خاصة <sup>(٢)</sup> .

و « قد أجرى بعض العلماء بحثاً فوجدوا أن ما يسمى الـ « ماكرونيج » قد زاد مكان الضمادة بالعسل ، وذلك بقاع القرحة بكميات أكثر من المعتاد ، مما يساعد على التئام الجرح » <sup>(٣)</sup> .

### ● العسل في مركبات الدواء :

اعترافاً بأهمية العسل أنشئت في إنجلترا وألمانيا وسويسرا شركات أدوية تستعمل العسل كمعالج أساسي في جميع مركباتها ، وصنعت منه أدوية للسعال ، وأدوية للالتهابات الصدرية ، وعلاجاً للالتهابات الجلدية ، والتهابات اللثة ... كما صنعت منه غذاء الأطفال ، الكبار والرضع ، وأخيراً صنعت إحدى الشركات من خلاصة العسل الذى يقدم إلى ملكة النحل ، والذى يسمى غذاء الملكة - صنعت منه حبوباً تعطى لكبار السن لكي يستردوا نشاطهم وحيويتهم . وصدق الله إذ يقول : ﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ﴾ <sup>(٤)</sup> .

### ● عسل النحل لعلاج القولون العصبي :

ثبت من خلال دراسة علمية أن إعطاء المريض بالقولون العصبي جرعتين من عسل

(١) منار الإسلام - نوفمبر ١٩٨٧ .

(٢) كان الصينيون قديماً يمالجون الجندى بالعسل .

(٣) مجلة العلم والإيمان - عدد ١٦ عام ١٩٧٧ .

(٤) سورة النحل - الآية ٦٩ .

النحل بمقدار ٥٠ جراماً يومياً ، وعلى مدى عشرة أيام ، يُحسِّن كل مظاهر وأعراض القولون العصبي .

وقد أكدت الدراسة من خلال تتبع المرضى بالتحليل ومنظار الشرج والقولون دور غسل النحل في تقليل البكتيريا الضارة الموجودة بالقولون<sup>(١)</sup> .

### • العسل منوم طبيعي وصحي :

أكدت الدراسات أن للعسل فوائد يصعب حصرها ، وقد ثبت علمياً أنه أفضل منوم على الإطلاق ، إذا كان الشخص يعاني من الأرق ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العسل يومياً مع طعام العشاء .. وقد تبين أن الشخص يشعر براحة عميقة عند الاستيقاظ في الصباح ، نتيجة لاستغراقه في النوم .

### • للعسل خاصية غريبة :

أظهرت الأبحاث الطبية أن السبب الرئيسي للإجهاد الذي يشعر به الشخص يكون نتيجة لتكون « حمض اللاكتيك » ، وحمض « الكربونيك » في أنسجة الجسم ، نتيجة لبذل الجهد ، ويجب أن تتعادل مع القلويات الموجودة في الدم .. وقد ثبت أن غسل النحل له دور كبير في قلوية الدم .. وأن العسل الداكن أقوى تأثيراً من العسل الفاتح في معادلة الحموضة في الدم .. وللعسل خاصية غريبة وقطرة فائقة في امتصاص الرطوبة .. فضلاً عن أن العسل يستخدم لعلاج كثير من الأمراض ، مثل الصداع العصبي والأرق ، وفقر الدم ، وعلاج شلل الأطفال ، وغيرها وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ، إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾<sup>(٢)</sup> .

(١) من بحث قدم المؤتمر الجهاز الهضمي حضره أكثر من ٣٠٠ عالم وباحث من دول العالم المختلفة .

(٢) سورة النحل — الآية ٦٩ .

## ● البلع غذاء وشفاء :

ثبت علمياً إن القيمة الحرارية التى يعطيها الرطل من البلع الطازج تساوى القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم البتلو ، إن لم يكن أكثر .. وأن القيمة الحرارية التى يعطيها الرطل من البلع الجاف تزيد قليلاً على القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم الضأن .. وتساوى تقريباً ضعف القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم العجلى أو البتلو ... وتساوى ثلاثة أمثال القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من السمك .

فالبلع قيمة غذائية عظيمة يحتوى على الكربوهيدرات ، والدهن ، والبروتين ، والأملاح .. وكان العرب يأكلون البلع ويعتمدون عليه بدون تناول غذاء آخر بجانبه ، ومع ذلك لم تنتشر بينهم أمراض سوء التغذية .. فكيلو البلع يعطى ٣٠٠ سعر حرارى ، وهو ما يحتاج إليه الرجل البالغ فى يوم كامل ، يقوم فيه بعمل عادى متوسط النشاط .

والبلع غنى بالفوسفور ، وهو عنصر أساسى فى نمو خلايا المخ ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، وكذلك فهو مهم فى عمل وظائف الكلىتين .. كما أنه ملين طبيعى وصحى ، يفتى عن استعمال المليينات الصناعية الضارة بالجسم ، كما أنه يحتوى على فيتامين «أ» بنسبة عالية ، لذا ينصح الأطفال والفتيات والفتيان تناول التمر لكى يساعد على النمو والتكامل ، بل ويساعد التمر الشيوخ الذين يعانون من قلة السمع .

كما ثبت علمياً أن المكثرين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .. وكذلك ثبت علمياً أنه غنى بفيتامين ب<sup>١</sup> ، ب<sup>٢</sup> ومن شأن هذه الفيتامينات تقوية الأعصاب ، وتلين الأوعية الدموية . كما أنه ملين للبول ويساعد على غسل الكلى ، وتنظيف الكبد ، علاوة على أنه يحتوى على الكالسيوم ، والفوسفور ، اللذين يعملان على سلامة الأسنان والمحافظة عليها من التسوس<sup>(١)</sup> .

وهناك تأثير نفسى هام للتمر ، قل من ينتبه إليه ، وهو أنه يطفى السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة .. كما ينصح الصائمون الذين يشعرون بالدوخة والتراخى وزوغان البصر بتناول كمية من السكر ، ولاسيما السكر الطبيعى الحر الموجود فى

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية - يونيو ١٩٨٥ .

التحور . والرطب يحوى مادة مقبضة للرحم ، تقوى عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة للحمل ، فتساعد على الولادة ، وتقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة .

والرطب يحوى نسبة كبيرة من السكريات البسيطة السهلة الهضم والامتصاص ، كسكر الجلوكوز .. وهذه السكريات هى منبع الطاقة الأساسى ، وهذه تعد من الغذاء المفضل للعضلات ، ومن ذلك عضلة الرحم ، التى تعتبر من أضخم عضلات الجسم ، وتقوم بمجهود كبير ، والتى تتطلب سكريات بسيطة ، ونوعية سهلة الهضم ، وسريعة الامتصاص .. وهذا النوع موجود فى الرطب . والرطب خصائص عجيبة ، فهو يخفف لضغط الدم عندما يتناول الحوامل ، لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة ... ومن خصائصه أيضاً أنه من المواد المليئة التى تفيد فى تسهيل عملية الولادة ، بتطويقها للأمعاء الغليظة خاصة . من هنا فقد اختار الله عز وجل الرطب دون سواء مع مخاض الولادة ، وهذا ما كشف عنه العلم الحديث وأماط اللثام عن حكمته<sup>(١)</sup> .

### ● العنب أفضل فاكهة :

لقد أثبت العلم الحديث أن العنب يحتوى على نسبة عالية من السكر الأحادى المسمى «جلوكوز» ، وهو لا يحتاج إلى هضم ، بل يمتص من المعدة والأمعاء ليذهب مباشرة إلى الدم ، الذى ينقله إلى أنسجة الجسم المختلفة ، لاستفيد منه فى توليد الحرارة والطاقة على العمل .

ولذلك فإن إسعاف المرضى الذين يمنع عنهم الغذاء ، أو لا يقدر على ، كأن يكونوا فى حالة غيبوبة أو ما شابه ذلك ، يكون مبنياً فى الأساس على الجلوكوز — أى سكر العنب — مع بعض الأملاح الضرورية للجسم ، حيث يتم حقن محلول الجلوكوز أو محلول الأملاح فى الوريد ، فيسرى مع تيار الدم ، ليغذى أنسجة وخلايا الجسم مباشرة ، دون المرور على المعدة أو الأمعاء أو غيرها من أجزاء الجهاز الهضمى .

كما أثبتت الأبحاث العلمية أن العنب يحتوى على نسبة لا بأس بها من الحديد والكالسيوم ، وبه نسبة بسيطة من فيتامين «د» المسعول عن تكوين العظام ، والاستفادة

(١) . مرجع إلى كتاب الإعجاز العلمى فى الإسلام : للمؤلف ( فضل الصحة الغذائية ) .

من الكالسيوم الموجود في الطعام .. كما يحتوى العنب على كمية بسيطة من فيتامين «هـ» المسئول عن الخصب والازتران الجنسي ، والعصى ، والعضل .. كما أن به نسبة من فيتامين «أ» الذى يقى من العشا الليلى ، وبه أيضاً نسبة من فيتامين «ج» المسئول عن ثبات تركيب الدم ومقاومة الجسم لتزلات البرد والإنفلونزا ، وعلاوة على ذلك كله فإن العنب يفيد في علاج الإمساك ، لأنه ملين طيبى ، وتفيد الأحماض العضوية الموجودة به في معادلة الأحماض الضارة المتخلفة عن هضم بعض الأطعمة في الجسم ، مثل اللحوم والدهنيات والبيض ، وما شابه ذلك من مصادر كامنة للحموضة ... من هنا فلا عجب أن نرى ذكره في القرآن الكريم مرات عديدة مثل قوله تعالى :

﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَبَاوِرَاتٌ ، وَجَنَاتٌ مِنْ أُغْتَابٍ ﴾<sup>(١)</sup> .

وقوله :

﴿ ... أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾<sup>(٢)</sup> .

وقوله أيضاً :

﴿ إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازَهُ خَدَائِقٍ وَأُغْتَاباً ﴾<sup>(٣)</sup> .

وغير ذلك من آيات أخرى تناولت ذكر العنب كفاكهة من أفضل الفواكه ، ولك أن تتأمل ذلك .

## ● الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان :

أكدت أبحاث قام بها علماء أمريكيون أن تناول جزرتين يومياً يساعد على مكافحة الكولسترول ، وتخفيض كميته بنسبة ٢٠٪ في دم الإنسان .. حيث ثبت أنه يوجد في الجزر مادة اسمها « بكثات الكالسيوم » تساعد على مكافحة الكولسترول . وأوصت

(١) سورة الرعد — الآية ٤ .

(٢) سورة الإسراء — الآية ٩١ .

(٣) سورة النبأ — الآيات ٣١ ، ٣٢ .

الدراسة بتناوله طازجاً ، أو مسلوقاً مع عدم الإسراف في تناوله ، حتى لا يؤدي إلى تراكم فيتامين «أ» في الكبد ، مما يسبب أضراراً للجلد .. ومشاكل أخرى .

وفي دراسة طبية أخرى أجريت في ألمانيا الغربية — تبين أن تناول الجزر بأنواعه — الطازج أو المسلوق أو العصير — يمنع الإصابة بالسرطان بنسبة تزيد على ٥٠٪ إذا تم تناوله بصورة منتظمة وبكميات معتدلة .

### ● الموز يشفي من قرحة المعدة :

أكدت دراسة علمية أن الموز له تأثير كبير في شفاء قرحة المعدة والأمعاء ... وقد أكد الأطباء الأمريكيون أن المسحوق الذي يستخرج من الموز البري الذي يكثر في الهند ، يعتبر دواءً فعالاً في علاج القرحة ، لاحتوائه على مادة تحمي الجهاز الهضمي من إفرازات الأحماض التي تسبب القرحة .

### ● الطماطم علاج لكثير من الأمراض :

أكدت دراسة طبية أمريكية أن الطماطم تعتبر من أكثر الخضراوات فائدة للإنسان ، لأنها تحتوي على الفوسفور والحديد والأملاح .. وأنها تعتبر علاجاً لكثير من الأمراض ، مثل الثَّقرِس ، والروماتيزم ، والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم .. وأشارت الدراسة إلى أن الطماطم التي يميل لونها إلى اللون البرتقالي أو القريب من لون الجزر تعتبر أكثر فائدة من الطماطم الحمراء للجسم ، لأنها أغنى بالفيتامينات .

### ● البيض غذاء مفيد :

تبين أن بيضتين تعطيان من البروتين ما يعطيه مائة جرام من اللحم أو السمك أو رطل من اللبن ... وأن الدهن القليل الذي يحويه البيض هو من نوع يسهل هضمه جيداً .

كما تبين أن البيض يحتوي على الفوسفور ، وهو لازم للمخ ... وعلى الحديد ، وهو لازم للدم ... وعلى الكبريت واليوتاسيوم ، وكلاهما له دوره المهم للجسم ... كما



يحتوى البيض على أهم الفيتامينات «أ» ، «ب» ، «د» وغيرها ، باستثناء فيتامين «ج» .  
وقد ثبت علمياً .. بأنه يمكن للمصابين بالحساسية أو بأمراض الكبد تناوله ، ولكن  
بقدر معلوم<sup>(١)</sup> .

### • عصر التوت علاج فعال :

من الحقائق التى أثبتتها التجارب والبحوث العلمية أنه لتجنب العدوى التى تصيب  
الجهاز البولى وتؤدى إلى آلام حادة يجب تناول عصر التوت البرى .. لأن عصر هذا  
التوت يحوى على مادة حامضية تقتل البكتريا التى تؤدى إلى التهاب القنوات البولية ...  
ويمكن أن تظهر الآثار الجيدة لهذا العصير بعد ستة أيام فقط ، بعد تناول ما يعادل  
٢٠٠ جرام من العصير .

### • الإفراط فى أكل السباغ يؤدى إلى اعتلال الصحة :

نشرت إحدى<sup>(٢)</sup> النشرات الدورية أن تناول أكثر مما يجب من السباغ ، الذى هو  
مصدر القوة الجبارة التى تثير الدهشة ، يُعدُّ أمراً خطيراً ، فيجب أن يتناول المرء طعاماً  
غنياً بالكالسيوم عندما يأكل السباغ .. حيث إن السباغ يحوى الكثير من الحديد  
والفيتامينات ، كما أنه غنى أيضاً بحامض « الأوكساليك » الذى يمنع امتصاص الكالسيوم  
ويسبب الإصابة بالحصى فى الكلى .

ويقول الباحث<sup>(٣)</sup> بمعهد البحوث الصحية بمقاطعة « توياما » اليابانية : إن حامض  
« الأوكساليك » يوجد فى العديد من الخضراوات ، غير أنه يوجد بوفرة بارزة فى  
السباغ ... ويقدر الباحث وفريق أبحاثه كميته بحوالى جرام لكل مائة جرام من السباغ

(١) إن أكل كميات كبيرة من البيض على المدى الطويل يؤدى إلى زيادة نسبة الكولسترول فى الدم ، وخاصة بالنسبة  
للرجل البالغ .. ولذا يجب عدم تناول أكثر من بيضين أو ثلاث كل يوم ... هذا ما صرح به د. فيليب  
هوليت !! مدير قسم التغذية بالمعهد الطبى الأمريكى .

(٢) نشرة أخبار اليابان الصادرة عن السفارة اليابانية بالقاهرة ، نقلت عن صحيفة أساهي اليابانية .

(٣) توشيو ساكاي نائب رئيس معهد البحوث الصحية بمقاطعة « توياما » اليابانية .

الطازج .. وحتى عندما يُطهى السباغ لمدة دقيقتين يبقى فيه حوالى ٤٠٪ من حامض « الأوكساليك » ، فى حين يبقى ٢٣٪ عندما يُطهى لمدة خمس دقائق ... وتقل رواسب الحديد والمعادن الأخرى فيه إذا طُهى لمدة أطول تصل إلى عشر دقائق . وقد أكدت مجموعة البحث فى تجربتها أن حامض « الأوكساليك » يتحد تماماً مع الكالسيوم عندما يُطهى السباغ لمدة عشر دقائق .. غير أن هذا يؤدي إلى نقص فى كمية الكالسيوم ، وخاصة للأطفال الذين مازالوا فى مرحلة النمو .

ويقترح الباحث إضافة القليل من الأسماك واللبن وغيرهما من الأطعمة الغنية بالكالسيوم عندما يتناول المرء السباغ ، حيث إنه إذا اجتمع حامض « الأوكساليك » مع الكالسيوم فإنه يتحول إلى « أوكساليك كالسيوم » ويصبح غير ضار .

### ● الفلفل الأسود خطر على المعدة :

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الإفراط من تناول الفلفل الأسود يؤدي إلى حدوث نزيف فى المعدة ، لأنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة ، بالإضافة إلى انعدام البوتاسيوم<sup>(١)</sup> .

### ● الحذر من أقراص النعناع :

أظهرت دراسات طبية أن الإفراط من امتصاص أقراص النعناع يساعد على حدوث قرحة فى الفم ، وأنها تسبب العديد من الأمراض المتعلقة بالجهاز العضوى .

كما سبق أن حذر أطباء بريطانيون من الإفراط من تناول أقراص النعناع ، وقالوا : إن ذلك يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأورام فى الحلق واللسان<sup>(٢)</sup> .

### ● حليب الماعز يقي من السرطان :

أكد معهد السرطان الدولى أن الأورام السرطانية تكاد تكون متعذرة فى المناطق

(١) « حصاد الشهر » بمجلة منار الإسلام — أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) المرجع السابق ( بتصرف ) .

الرغبة التي يكثر بها وجود الماعز في الدول الفقيرة ... وهذا يشير إلى أن حليب الماعز غنى بالفيتامينات ، والمواد المعدنية التي تعزز نظم المناعة في الجسم<sup>(١)</sup> .

### ● الشيكولاتة السوداء ضارة كالتحدرات :

ثبت علمياً من البحوث<sup>(٢)</sup> المعملية التي قام بها الدكتور « كلود يزموت » كبير أطباء مستشفى « فرناند فيدال » بباريس أن الشيكولاتة السوداء الخالية من المواد المخففة كالحليب أو الزبد أو غيرها من السكريات — ذات تأثير مخدر ضار كالأفيون ، والمهيروين ، والمورفين ، والكوكايين ..

وأضاف البحث أن الذين يتناولون مقادير من الشيكولاتة السوداء الخالصة من المخففات تتراوح بين مائة جرام وخمسمائة جرام يومياً ، لمدة ثلاثة أشهر متصلة ، يتعرضون لتأثيرات صحية ضارة ، مماثلة لتأثيرات التحدرات سواء بسواء .

### ● الإسراف في شرب القهوة :

يشير علماء جامعة « جونز هوبكنز » الأمريكية أن الأشخاص الذين يسرفون في شرب القهوة معرضون أكثر من غيرهم للأمراض القلبية والذبحة الصدرية . كما ثبت علمياً أن الإفراط في شرب القهوة يؤدي<sup>(٣)</sup> إلى التوتر العصبي والأرق ، كما يسبب مشكلات في الهضم تنتج عن بعض المحتويات مثل : « حامض التانيك » الذي يلهب الغشاء المخاطي للمعدة . وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في الهجوم على القهوة لما تحتويه من مادة الكافيين ، وأهم أضرار هذه المادة إجهاد القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وتوتر الأعصاب ، والإصابة بالسرطانات ، وخاصة سرطان البنكرياس .

(١) المرجع السابق .

(٢) الجلبند في الطب : المجلة العربية سبتمبر ١٩٨٧ .

(٣) أثبت أحدث الأبحاث العلمية أن كل المشروبات التي تحتوي على مادة « الكافيين » تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي إلا إرادى .. ومن هذه المشروبات : القهوة والشاي وأي مشروب يحتوي على الكولا .. وقد تأكد أن تناول هذه المشروبات يسبب حدوث زيادة في ضربات القلب ، وتؤثر العضلات مع سرعة الغضب والتصرفات العصبية . ولقد ثبت أخيراً أن أحد أسباب حدوث الصلح هو هبوط نسبة الكافيين في الجسم .

وينصح العلماء بعدم الجمع بين التدخين والإفراط في شرب القهوة ، وذلك في محاولة للتخفيف من مخاطر الإصابة بالقلب ، وقد اكتشف أحد العلماء أن للقهوة خطراً جديداً يهدد النساء . وأسفرت بحوثه على أن القهوة تحول دون امتصاص أجساد النساء للحديد ، مما يسبب هن مشاكل في التغذية ، وخاصة أثناء الحمل ...

وجاء في بحث علمية أن احتساء القهوة مع الوجبات أو بعدها ، يقلل من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ وقد قيل إن شرب أكثر من خمسة فناجين قهوة يومياً يعرض المرأة الحامل إلى الإجهاض ، ويعرض حياة المرضعات للخطر ، ويسبب تشوهات خلقية للجنين .

وقد أجرى أخيراً البروفيسور هـ بول هيوارد ، بحثاً وتجارب خرج منها إلى أن نسبة الكولسترول في الدم قد انخفضت بمعدل متوسط مقداره ٤٠ مليجراماً/مليمتراً ، عند الذين امتنعوا عن شرب القهوة .. أما المجموعات التي لم تتوقف عن تناول القهوة فقد استمرت نسبة الكولسترول على معدلها ، ولم يطرأ عليها أى تغيير<sup>(١)</sup> .

وقد تبين أن الإسراف في شرب القهوة أو أى مشروب آخر يحتوى على الكافيين يؤدي إلى ارتفاع معدلها الدائم في الجسم ، فإذا انخفض هذا المعدل شعر الإنسان على الفور بالصداع ... فإذا أسرع المصاب بالصداع بشرب القهوة فإنه يرفع النسبة إلى معدلها المرتفع غير العادى ، وبذلك يخفف الصداع .. وهكذا يكون من المفضل عدم الإسراف في شرب القهوة ، حيث ثبت علمياً أن الإكثار منها يؤدي إلى حدوث الاكتئاب ... فمادة الكافيين تؤثر على معدلات إفراز الهرمونات العصبية المسؤولة عن المزاج ..... وهكذا فإن كثرة شرب القهوة تؤدي إلى اضطراب إفراز هذه الهرمونات .. وتكون النتيجة الإصابة بالاكتئاب<sup>(٢)</sup> .

(١) القهوة والشاي حل ما نعمة أم نقمة . بحث منشور بالمجلة العربية - مايو ١٩٨٦ ( بصرف ) .

(٢) من بحث منشور بصحيفة الأخبار اليومية للأستاذ الدكتور أحمد عكاشة ، ونيس قسم الأمراض النفسية والعصبية بكلية طب عين شمس ( بصرف ) .

### ● الكافيين يرفع ضغط الدم (١) :

ثبت علمياً أن شرب القهوة بكثرة لا تؤدي إلى الإدمان بالمعنى الكامل والمفهوم لهذه الكلمة ... ولكن مادة الكافيين الموجودة في مكوناتها تؤدي إلى رفع ضغط الدم في جسم الإنسان ، وتغيير ضربات القلب .

وأن شرب القهوة وتعود الجسم على امتصاص كميات عالية منها قد يتسبب في الإصابة بالآلام مؤقتة على شكل صداع وإرهاق وتعب جسماني بعد ١٢ ساعة من تناول آخر فنجان .

أما بالنسبة لقهوة الصباح فيقول العلماء : إن الإدمان في هذه الحالة يكون إدماناً نفسياً فقط ... كما تبين أن تناول كميات كبيرة من القهوة قد تسبب الإصابة بأعراض الحمى وفقدان الشهية والعصبية .

### ● الملح يرفع ضغط الدم (٢) :

أذاع مؤخراً القسم الطبي بجامعة « ليفربول » بإنجلترا تقريراً عن أبحاثه حول فوائد الملح ومضاره .. أكد فيه أن الإكثار من تناول الملح يؤدي إلى ارتفاع خطير في ضغط الدم ، قد يحدث انفجاراً في شرايين المخ ... وأضاف أن معظم أساتذة الطب في العالم يدركون هذه الحقيقة إدراكاً تاماً ، ولكنهم عاجزون عن إثباتها واقعياً ، لأن أثر الملح في رفع ضغط الدم يحدث بصورة بطيئة جداً يصعب على الطب تتبعها .

### ● فيتامين «ب» يجنب متاعب من اليأس :

أثبتت الدراسات الحديثة (٣) أن فيتامين «ب» من أهم الفيتامينات اللازمة للمرأة التي تمدها بالطاقة للقيام بأوجه النشاط المختلفة في حياتها اليومية ، ولا سيما النساء اللاتي

(١) باب أخبار تمك : مجلة الشرقية - يونيو ١٩٨١ ( بصرف ) .

(٢) الجديد في الطب : المجلة العربية - مارس ١٩٨٦ .

(٣) قام بها المركز العلمي في واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية .

يعانين من الآلام التى تسبق انقطاع الدورة الشهرية ، المعروفة بسن اليأس ، حيث أوصت تلك الدراسات بضرورة تناول المرأة قى تلك المرحلة مواد غذائية تحتوى على مجموعة فيتامين «ب» التى تساعد بالتالى على التقليل من متاعب هذه الأعراض ، ولكن يجب تناولها تحت إشراف طى ، لأن الدراسات العديدة أثبتت أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين «ب» قد يتسبب فى الإصابة ببعض الأمراض العصبية .

### ● اللين الزبادى وخمرة البيرة وتأثيرهما الساحر<sup>(١)</sup> :

ثبت علمياً أهمية اللين الزبادى بالنسبة للمرضى لسهولة هضم البروتين به ... كما أن حامض اللين « اللاكتيك » الموجود باللين الزبادى يجعل الكالسيوم الموجود فى الطعام أكثر قابلية للامتصاص .. كذلك يساعد على عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء ، وعلى عدم حدوث أمراض بها ، مثل الامساك والإسهال وغيرهما من الأمراض المعوية . كما ثبت أن البكتريا الموجودة فى اللين الزبادى تعمل على وضع كمية هائلة من فيتامين « ب » فى القناة الهضمية ، ويمتص هذا الفيتامين فى الحال وينتشر خلال الجسم كله ..

أما بالنسبة لخمرة البيرة فقد تبين أنها تحتوى على فيتامين «ب» ، وبعض المعادن والأحماض الأساسية التى يحتاج إليها القلب على وجه الخصوص<sup>(٢)</sup> .

### ● لندن تبوح بأسرار الزبادى :

بعد دراسات علمية أجريت فى إنجلترا على اللين الزبادى قام بها العلماء الإنجليز الذين صرحوا بقولهم : إن الزبادى يعد مصدراً رائعاً للفيتامينات والمعادن والبروتينات ، ولذا فهو مفيد جداً لأولئك الذين يخضعون لأنفسهم لنظام غذائى صارم « الريجيم » .. كما يفيد تناول الزبادى بعد العلاج بالمضادات الحيوية ، حيث إن المضاد الحيوى يقتل جميع أنواع

(١) فى بلغاريا يعتبر اللين الزبادى جزءاً أساسياً ومهماً فى كل وجبة طعام ، ولذا يعزو الخبراء أن الحيرة وأن وطول فترة الشباب التى يتميز بها الناس عن أى مكان آخر فى العالم إلى حرصهم على تناولهم للزبادى .

(٢) يمكن إضافة بودرة خمرة البيرة إلى اللين والطماطم وعصير الفواكه للحصول على شراب لذيذ ومفيد كما ذهب بعض المحررين .

البكتيريا الموجودة بالجسم ، سواء الضارة أو المفيدة ، ولذا فتناول الزبادى يعوض المعدة عما تفقده من بكتيريا ، مما يساعد فى عمليات هضم الأغذية عموماً ... فقد ثبت أن البكتيريا المفيدة للمعدة توجد فى الزبادى ، وهى بكتيريا حامض « اللاكتيك » التى تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وتخليق البروتين للوصول إلى الأحماض الأمينية مما يساعد على هضم الطعام ، بما تفرزه من أنزيمات ، فضلاً عن استطاعة البكتيريا ، الموجودة فى الزبادى من تطهير المعدة وقتل الطفيليات المسببة للإسهال .

كما تبين أن الزبادى يفيد الأشخاص الذين لا تسمح أعمارهم بشرب اللبن الطبيعى ، فيصابون بإسهال عند تناوله<sup>(١)</sup>.... والأغرب من ذلك أن من يين مزايما الزبادى التى تتحدث عنها مراكز البحث الإنجليزية قدرته على معالجة الصلع والعجز الجنسي<sup>(٢)</sup> .

### • الثوم يمنع حدوث الجلطة :

ثبت علمياً أن تناول الثوم الطازج يمنع من تجمعات الصفائح الدموية وتشكيل الجلطة الدموية ، بعد أن تبين من التجارب أن الثوم مادة ذات تأثير فعال مضاد للتجلط الدموى<sup>(٣)</sup> .

### • الثوم له تأثيرات فعالة :

ثبت علمياً أن الثوم له تأثير فعال على مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض ، كضعف الذاكرة أو فقدان الحس فى الأطراف ، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، لاحتلال الدورة الدموية فيها .

(١) بعض الأشخاص يصابون بإسهال عند تناول اللبن أو أحد منتجاته ، وذلك يرجع إلى طبيعة هؤلاء الأشخاص الذين لديهم حساسية من اللاكتوز « سكر اللبن » الذى لا يتحلل إلى جلاكتوز وجلاكتوز مما يتسبب فى نمو بعض أنواع البكتيريا التى تكون غازات بالمعدة وتسبب الإسهال ... وفى هذه الحالة يعامل اللبن فى المصنع بأنزيم اللاكتوز فيتحول إلى جلاكتوز ، ثم يستر اللبن ويعبأ ويكتب على الزجاج أنها للأشخاص ذوى الحساسية للاكتوز ... وهذه النوعية من الألبان فى الخارج فقط ، وبالنسبة مصانع الألبان لدينا نغزو هذا الحلو .

(٢) صحيفة « عكاظ » السعودية الصادرة فى ١٥/٧/١٩٨٥ (بصرف) .

(٣) صرح بذلك الدكتور بولين فى مجلة لانست Lancet المجلة الطبية الموثوقة ، التى تتناول فى طبائها الأدوية والمكتشفات الطبية .

كما دلت التجارب على أن الثوم يقي إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال ، كما يستعمل لتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير من العمل أو السير لمدة طويلة .

وهناك دراسة علمية قررت أن الثوم يفيد في تقوية الأسنان ، وفي إزالة ألم الأسنان بوضع الثوم المهروس فوق موضع الألم ... وهو أيضاً يستخدم في علاج تقيح اللثة المزمن الذى يسبب سقوط الأسنان المبكر ، بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم ، كما يزيل أكل الثوم الأعراض المرافقة لمرض تصلب الشرايين ، كاللوحشة ، والإمساك . كما يخفف من ارتفاع ضغط الدم . كما تبين أن الثوم يفيد في علاج قشر الرأس بعد فرمه وإضافة الكحول إليه ، وتركه لمدة عشر أيام ، ثم يُصفى ويُدلك به الجلد مرتين يومياً<sup>(١)</sup> .

كما يستخدم الثوم في علاج الجروح والقروح ، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار عشرة جرامات من الماء ، ويعالج الجرح بهذا الخليط .

كما تبين أن الثوم يقوى من مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأكله للوقاية من الأروثة ، مثل التيفود ، والكوليرا ، والأمراض المعوية ، حيث إن للثوم قدرة على قتل الجراثيم ، خاصة الميكروبات السببية ، كما أن له القدرة على تنشيط نمو الجراثيم المفيدة للإنسان في الأمعاء ، وهى التى تمنع نمو الميكروبات الضارة التى قد تهاجم الجسم الإنسانى . يضاف إلى ذلك أن الثوم يحتوى على عنصر الكالسيوم والفوسفور ، وكلاهما لازم لصحة الجهاز العصبي والذاكرة ، ونمو الجهاز العظمى ، خاصة في الأطفال ..

كما يحتوى على مادة « الأليسين » الذى يخفف من نسبة الكوليسترول في الدم ، وبالتالي يخفف من احتمال الإصابة بتصلب الشرايين ، وتخفيف ضغط الدم المتزايد ، والتخلص من بعض أنواع الصداع وآلام الرأس .

وأثبتت البحوث أن « الثوم » طارد مؤكد للديدان ، فتناول فص من الثوم المسحوق يومياً على الريق يقضى على الديدان الدبوسية « الأكسيورس » في عشرة أيام ، وتناول رأس ثوم كاملة فعلى الريق يقضى على الدودة الشريطية ، فضلاً عن ذلك أن المادة

---

(١) هذه الوصفة الطيبة تضمنتها دراسة قام بها د . محمد على قرى ، ونشرتها إحدى صحف الأهرام اليومية .



الفعالة في الثوم تساعد على تنشيط عضلات المعدة وفتح الشهية ، وطرده فضلات الطعام ، كما تساعد على ارتخاء العضلات في جدار الأمعاء ، مما يمنع المغص ، والقىء ، والإمساك ، كما يعالج في الوقت ذاته الإسهال والتعفن وقتل الديدان المعوية ، فيعالج كثيراً من حالات الدسنتاريا الأميبية ، حيث إن الثوم يحتوى على مادة تشبه البنسلين وغيره من فصيلة المبيدات الحيوية .. كما أن له تأثيراً واقعياً من بعض الأمراض الوبائية .

... والثوم يحتوى على بعض الزيوت الطيارة التى تفيد في السعال ، وضيق التنفس ، والتهاب الحلق واللوزتين . والغريب في الأمر أنه لا يحترق بتناول الثوم في أى مرض — كما أثبتت البحوث العلمية — وإن كان غير مستحب عند بعض الناس لرائحته النفاذة الكريهة<sup>(١)</sup> ، وإن كان ذلك يمكن إضعافه بتناول بعض أوراق نبات أخضر ، مثل البقدونس ، والتي تحتوى على مادة الكلوروفيل ، وهى ذات قدرة خاصة على امتصاص الرائحة الكريهة ، أو تناول ملعقة كبيرة من غسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

هذا ، وقد أثبت العلماء في بريطانيا أن الثوم غير المطهى يحتوى على مادة فعالة ضد السرطان ، ومادة أخرى لها تأثيرات المضادات الحيوية ، كما دلت على ذلك التجارب العلمية .

كما ثبت مؤخراً أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بالآلام الروماتيزمية ، كما يمكن استخدامه لتسكين الآلام الموضعية ، التى لا يعرف لها سبب ظاهر ، وذلك بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم .

## ● البصل .. علاج لكثير من الأمراض :

ثبت علمياً .. أن البصل يحتوى على مادة « الكلوكوكين » ، التى لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم وفى استهلاكها ... كما

(١) هو ذات رائحة نفاذة قوية لاحواته على زيت طيار يستعمل في بعض العلاجات الطبية التى عرفها قدماء المصريين واستخدموه في علاج كثير من الأمراض ، كما فوضحت المراجع الطرنيّة العلمية .

يحتوى على زيت عطرى قوى المفعول يقتل جراثيم<sup>(١)</sup> الققيح بأنواعها ، وجراثيم التيفود ، والحمرة ، والدمامل ... أو أنه على الأقل يفقدها كثيراً من أضرارها .

وثبت أن فى البصل أملاحاً تقوى الأعصاب وتريحها ، وتجلب النوم ... وفيها مواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكلس فى الشيخوخة ... كما أنه يحسن الدورة الدموية ، بما فى ذلك الشريان التاجى ، مصدر الذبحة الصدرية .

ويذكر أحد الباحثين<sup>(٢)</sup> فى تقرير عن البصل .. أنه يمكن لإدرار البول عن طريق البصل ... كما يمكن أن يستعمل ضد البرد والرشح ، والسعال الديكى ، ووجع البطن ، وآلام العيون والأذن ، ونزيف الأنف ، وعسر التنفس ، والسرطان . والبصل — كما ثبت فى التحاليل الطبية الحديثة — يحتوى على فيتامين «أ»، «ج» .. وغنى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد ... وفى دراسة علمية حديثة عن البصل ثبت أنه علاج فعال ضد الحساسية ، وأن رأساً واحداً من البصل كفى لمعالجة الصداع ، مهما كانت حدته ... وأنه فى حالة تكرار الجراثيم فى الجو ، فإن تناول البصل يضمن عدم الإصابة بالتلوث .

وقد سبق أن نشرت دراسة سابقة أكدت أن البصل يفيد أيضاً فى حالات التعب<sup>(٣)</sup> وامتقاع اللون ، ويستخدم لهذه الحالة رأس بصلة كبيرة ، تقطع حلقات ، ثم توضع فى

(١) تجدر الإشارة إلى البحوث الحديثة التى قام بها العلماء الروس أخيراً إذ وجدوا أن الأبخرة المتصاعدة والمواد الطيارة المنبعثة من البصل عن تقطيعه كافية لقتل كثير من الميكروبات التى تسبب ققيح الجروح والتهابات اللوز والزور .. هذا ، وقد كان الناس قديماً يحرصون على وضع قشرة بصلة على الجرح المقيح بقصد سرعة شفاؤه ، أو وضع بصلة على الأنف عندما يزورون مريضاً بمرض مُمِدُّ بقصد الوقاية .... كما يذكر التاريخ أن المصريين القدماء قد استفادوا كميات هائلة من البصل والتجمل أثناء عملية بناء الهرم الأكبر ، كما يذكر أنه قد بلغ من اهتمام المصريين القدماء بالبصل أنهم وضعوه مع الجثث المخططة كى ينبتها ويساعدها على استئناف عملية التنفس عند البعث . وكانوا يسمونه باللغة المصرية القديمة « بصر » ومنها جاءت كلمة « بصل » المعروفة .

(٢) د . عبد الكريم دهنه : الطب بالأعشاب ( بحث منشور بالملحة العربية السعودية فى أحد أعدادها الدورية ) ( بصرف ) .

(٣) ثبت أن الجسم يفيد من حديد البصل بنسبة ٩٠ : ١٠٠٪ وقد وجد أن مائة جرام من البصل الطازج تحوى من ٦,٦ : ٨,٦ مليجرام من فيتامين « ج » وأن هذه الكمية تنخفض فى البصل المطبوخ .

إناء به ماء بارد ، ويغلى لمدة خمس عشرة ثانية ، ويصفى ثم يترك ليبرد .. ويشرب على جرعات في كل صباح على الريق لمدة ثلاثة أسابيع ... وفي حالة آلام المفاصل يستخدم نفس المحلول لمدة ثلاثة أسابيع أيضاً<sup>(١)</sup> .

### ● البطاطس لا تؤدي إلى السممة<sup>(٢)</sup> :

توصل العلماء في الهند إلى أن الاعتقاد الشائع بأن تناول البطاطس يؤدي إلى السممة هو اعتقاد خاطيء .. ويقول الدكتور « فيرما » من المؤسسة المركزية لأبحاث البطاطس : إن المهتمين برشاقتهم لن يضطروا بعد اليوم إلى الكف عن تناول البطاطس .. والسبب في ذلك أن البطاطس تحتوي على كميات كبيرة من الماء ، وكميات أقل من الكربوهيدرات ، بالمقارنة مع ما تحتويه المواد النشوية الأخرى ، فهي تحتوي على نسبة قدرها ٢٣٪ من الكربوهيدرات ، في حين يحتوي الأرز على ٧٨٪ من الكربوهيدرات ، والعدس الأسود على ٦٠٪ ، والقمح على ٦٩٪ .

### ● الطماطم ضد العدوى الجرثومية :

ثبت علمياً أن للطماطم أثراً جيداً ضد العدوى الجرثومية ، باعتبار أن الأملاح التي تحتويها قلوية .. وهي نافعة للأعصاب لاحتوائها على كمية لا بأس بها من الفوسفور ، فضلاً عن أنها غنية بفيتامين «أ» ، لذا كانت مجعدة وممرمة للخلايا .. كما أنها بفضل ما تحوي من فيتامين «ب»، «ث» تضمن استمرار التوازن في توزيع المواد الغذائية على الأعضاء ، وخاصة الجهاز العصبي ... ولما كانت الطماطم بفضل خاصيتها الطاردة للسموم منشطة للأنسجة كانت ذات قيمة عالية في أحوال تصلب الشرايين ، وجميع الاضطرابات الناجمة عن الهرم والشيخوخة .. وللحصول على كامل الفائدة يجب تناول ثمرة الطماطم كاملة ، فغلاف الثمرة اللزج يشحم الجدر المعائية ، مما يساعد في طرح الكامل للبراز ، كما تعطي الثمرة بقوامها السليولوزي القوام الخاص للفضلات الغذائية ،

(١) باب حصاد الشهر ( مجلة منار الإسلام ) أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) المجلة العربية - نوفمبر ١٩٨٧ ( بصرف ) .

وغيرها من المواد التي يجب طرحها خارج الجسم .. كما تعمل الطماطم بنشاط ضد تزايد الوسط الحامضي الذي لا تنشط الأمراض المعدية إلا فيه<sup>(١)</sup> .

### ● الخس يقوى البصر والأعصاب :

ثبت علمياً أن تناول الخس<sup>(٢)</sup> يقوى البصر والأعصاب .. وأن أهم ما في الخس الأوراق دون السيقان ، لأن الورق هو الذي يتعرض لأشعة الشمس التي تجعل محتواه غنياً بالفيتامين<sup>(٣)</sup> .. وكذلك فإن الأوراق تتفاوت في قيمتها الغذائية ، فالأوراق الخارجية أكثر فائدة من الأوراق الداخلية ، فاحتواء الأوراق على مادة « الكلورفيل » يجعلها ذات فائدة كبيرة في امتصاص الروائح من الجسم . ويستفاد من أوراق الخس في مكافحة الإمساك المزمن ، نظرًا لاحتوائه على الألياف السليولوزية .. ويفيد الجسم أيضاً في الإدرار بالنسبة للمصابين بالنقرس ، والتهابات المجرى البولية .

وتوجد في الخس مادة تسمى « تراليس » ، وهي ذات خصائص منومة ومهدئة للأعصاب ... واحتواء الخس على فيتامين «أ» . يعدل من فعل الغدة الدرقية ، ويساعد على التخفيف من الإحساس العصبي المتزايد .

### ● البقدونس له مفعول مسكن للألم :

في دراسة علمية قام بها المتخصصون تبين أن البقدونس غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، وخاصة فيتامين «أ» ، ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله في فصل الشتاء ، حيث يكون الجسم مفتقرًا لكثير من الفيتامينات والأملاح ، لقلة الخضراوات والفواكه في ذلك الفصل .. وقد ثبت أيضاً أنه من النباتات المثيرة للشهية ، وله مفعول مسكن للألم ، وله أثر فعال في حالة التهاب القرنية ، والتهابات العين ، وفي حالة الحساس البول<sup>(٤)</sup> ..

(١) المجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٧ ( بصرف ) .

(٢) كان قدماء المصريين يعتبرون الخس رمزاً للتسلل .. وهذه حقيقة علمية أثبتها الطب الحديث .

(٣) أوراق الخس غنية بفيتامين «أ» كما تحتوي على فيتامين «ب» و «هـ» و «د» .

(٤) المجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٧ ( بصرف ) .

## ● العلاج بالنباتات :

ثبت علمياً أن العلاج بالنباتات أفضل بكثير من العلاج بالمقابر والأدوية الكيميائية ... وبالمبحث قسم الباحثون مجموعة النباتات<sup>(١)</sup> إلى :

- مجموعة النباتات المليئة : مثل التمرهندي ، والتين ، الملوخية ، والخيار ، والتمرس ، وبنور المانجو ، والرجلة ، والجرجير ، والبقدونس ... وهذه تزيد من حركة الأمعاء ويمكن استخدامها ضد الإمساك ، وإحداث الإسهال .
- مجموعة النباتات المسكة : مثل الرمان وقشره ، والعفص ، والشاي ، والكركيه ، والشيخ ، والكرأوية ، وخلاصة العرقسوس ... وهذه تقلل من حركة الأمعاء .. وقد تسبب الإمساك ، وتفيد ضد المغص والإسهال .
- مجموعة مضادات الديدان الشريطية : مثل التمرس ، والكسيرة ، وبنور ثمار المانجو ، والكركيه ، وقلف جذور الرمان ، ومعظم هذه يمكن إعطاء كوب ملوئ منها لطرد الديدان التي تتأثر بها .
- مجموعة النباتات المضادة للديدان الأسطوانية : مثل الكركيه ، والثوم ، والشيخ والحلبة ، والخلة ، وبنور المانجو ، والشمر ، والخبيزة ... وهذه يستحسن استخدامها في كوب ملوئ منها لتطرد تلك الديدان .
- مجموعة النباتات قاتلة الميكروبات : كالنباتات الحأوية على زيوت طيارة ، مثل الكافور ، والقرنفل ، والينسون ، والبوكاليتوس والترينتينا ، والتي تحتوى على حامض « التانيك » مثل قشور الرمان ، والعفص ، والجميز ، والشاي .. والتي تحتوى على قلويات مطهرة ، مثل نبات الكينا ، وعرق الذهب .. والنباتات التي تحتوى على زيوت طيارة وكبريت مثل البصل ، والكراث ، والثوم ، والفجل ... والنباتات التي تحتوى على مواد مطهرة ، مثل الكركيه .. وهاء كلها قاتلة لعدد من الميكروبات ، وكثير من الطفيليات .

(١) نباتات تخلق الدواء وفيها الشفاء : د. عبد العزيز شرف ( بصرف ) .

● **مجموعة النباتات منشطة الرحم :** مثل الملوخية وبنورها ، والبلح ، والجرجير ، والبقدونس ، وورق العنب ، والبصل ، ونباتات أبو قرن .. وهذه كلها تنشط حركة الرحم ، وتساعد في نزول دم الحيض .

● **مجموعة النباتات خافضة ضغط الدم :** مثل الكركديه ، والبلح ، والدوم ، والهاوك ، والترمس ، والينسون ، والعرقوس ، والبطاطس .. وكلها تفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم .

● **مجموعة النباتات رافعة ضغط الدم :** مثل بنور الملوخية ، ونبات الدفلة ، ونبات أصبع العذراء ، ونبات الاستروفانس ، ونبات الأرونس والعشار وغيرها .

● **مجموعة النباتات مخفضة سكر الدم :** مثل ورق الصفصاف ، والبصل ، وورق التوت ، والفول الأخضر ، وخميرة البيرة ، وجذور السريس ، والكرنب ، والترمس ... وهذه تفيد في مرض البول السكرى .

● **مجموعة النباتات الهرمونية الأنثوية :** مثل زيت الينسون ، وزيت بنور الرمان ، والبرسيم ، ونوى البلح ، والشمر ، والعرقوس ، والبطاطس ، وغيرها ... وهذه يمكن الاستفادة منها في الحالات التي تحتاج إلى الهرمون الأنثوي الطبيعي .

● **مجموعة النباتات الهرمونية الذكورية :** مثل ورق التوت ، والبصل ، وبنور الجرجير ، وبنور اللفت ، والكراث المصرى ، والمأخو .

وهذه يمكن الاستفادة منها في الحالات التي يستخدم فيها الهرمون الذكري الطبيعي .

● **مجموعة النباتات الهرمونية للحمل :** مثل البرتقال ، وفيتامين «ج» ، «ب» وكذلك نبات القول .. وهذه تفيد في حالات الحمل التي تستدعي استخدام هرمون الحمل « البروجسترون » .

● **مجموعة النباتات التي تزيد اللبؤ :** مثل البصل وورق التوت ، ونوى البلح ، والبقدونس ، والكراث المصرى<sup>(١)</sup> .

(١) المرجع السابق ( بصرف ) .

## ● نبات يستخدم عقاراً لمرض السكر :

أكدت نتائج الدراسات العملية التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن البروتينات المستخلصة من نبات « المومورديكا »<sup>(١)</sup> لها تأثير مشابه لتأثير الأنسولين في خفض نسبة السكر في الدم ، مما يمكن من استخدامه كمقار طبي يفيد في علاج مرضى السكر .

## ● اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر :

بعد تجربة مضنية كللت النجاح توصل أحد الباحثين<sup>(٢)</sup> في المملكة العربية السعودية إلى علاج لمرض السكر الذي يعاني منه الكثيرون .. ويذكر أنه قد توصل إليه بعد جهد جهيد ، وتجربة طويلة رافقها العناء والصبر حتى توصل إلى هذا العلاج ..  
وتنسى هذا العلاج وكيفية تجميع المواد المطلوبة واستعمالها كالآتي :  
أما بالنسبة للمواد فهي [ مر — لبان — حنتيت — صبار — نجة سوداء ] .

أما طريقة الاستعمال فهي كالآتي :

يؤخذ من كل صنف مائة جرام ، وتسحق ، ويوضع عليها ما يوازي ملء عليه عصير الفواكه من الماء ست مرات ، وتسخن على النار وتطبخ ، حتى تصل إلى درجة الغليان لمدة عشر دقائق ، ثم يبرد بعد ذلك ، وَيُصَفَّى من الحثال .. ويوضع في إناء من الزجاج ، ثم يبدأ المريض في شربه في فنجان القهوة كل صباح قبل الفطور ، وقبل أن يأكل أى شيء ، وذلك على مدى أربعين يوماً ، بعدها يتغير المنوال ، حيث يشرب الفنجان يوماً بعد يوم ، حتى يأتي اليوم الثالث ليتوقف عن الاستعمال نهائياً .. ومن ثم يأكل ما كان ممنوعاً من أكله ، ولا يخاف بإذن الله الشافي .. وقد أوضح بأنه يحدث للمريض بعد الأربعين يوماً إسهال ينقطع بعد ذلك دون عناء<sup>(٣)</sup>

(١) أحد نباتات العائلة القرعية .

(٢) الشيخ صالح محمد الزنجري رئيس محكمة تبوك . وقد نشرت « مجلة البلاد » السعودية هذا الاكتشاف في أحد أعدادها النورية .

(٣) قد نغنى فضيله أن ينتفع بذلك جميع من يصلهم بغير هذا العلاج الذي اعتبر نشره بين الناس واجباً يحتمه علينا الدين والأخوة .. وما نحن بعمل تلك الوصية ونضمنها في كتابنا هذا .

## ● ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً :

ثبت علمياً أن الإنسان لكي يعيش عيشة صحية سليمة ، فلا بد له من أكل اللحوم والنباتات معاً<sup>(١)</sup> ، ولا يمكن الاكتصار على أحدهما دون الآخر ... فاللحوم تحتوي على كمية كبيرة من البروتين والدهون .. وهى مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة .

وحقيقة أن النبات يحتوى على هذه المواد أيضاً ... ولكن لكي يحصل الإنسان على الكمية اللازمة لنموه وطاقته ، فلا بد له من كمية كبيرة جداً من النباتات ، مما قد يجهد جهازه الهضمي ، وذلك لأن أمعاء الإنسان قصيرة بالنسبة لأمعاء الحيوانات آكلة العشب ، فضلاً عن أن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمنية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

وهكذا تظهر لنا حكمة الإسلام في محاربة المذاهب النباتية ، والحث على أكل اللحوم ... قال الله تعالى ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾<sup>(٢)</sup> .

## ● الحناء علاج<sup>(٣)</sup> :

أثبت العلم الحديث أن للحناء فوائد عديدة للبشرة ، فلها تأثير قابض على الغدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد ، خصوصاً في منطقة الوجه والصدر ، وفروة

(١) من الملاحظ أن الشعوب النباتية مثل الهند تكون أجسادهم هزيلة ضعيفة .. وأن الطفل المولود في الشعوب النباتية لا يزيد وزنه عادة على اثنين من الكيلوجرامات ، في حين أن الطفل في الشعوب الأخرى يزيد وزنه على ثلاثة كيلو جرامات . هنا ، وقد بدأت اليابان والصين بمحاربة هذه العادة النباتية حفظاً على صحة أبنائها ، وذلك بتشجيع أكل اللحوم في المدارس والمعاهد .

(٢) سورة النحل الآية ٥ .

(٣) الحناء هي مستخرج من مسحوق أوراق نبات يعرف باسم « لوسونيا ألبا » . والمادة الفعالة في هذا النبات تعرف باسم « لوسون » وهي التي تعطى الحناء لونها المعروف ، يؤخذ ورق الحناء من شجرة الحناء التي تزرع في المناطق الاستوائية ، وتحتوي من الأشجار المعمرة .



الرأس ، حيث يكون إفراز الدهون أكثر ، وبالتالي تقلل كمية الإفراز الدهني ، كما أنها تعتبر مضادة للفطريات الجلدية<sup>(١)</sup> خصوصاً في منطقة القدم واليدين . ولها تأثيرها العلاجي على التهاب الجلد بسبب الفطريات .. وقد أثبتت التجارب العلمية<sup>(٢)</sup> أن الحناء التي تستعمل لتخفيف الأيدي والشعر تفوق كل الصبغات ، وأكدت أنها تمنع نمو الفطريات ، وتعالج التهابات التي توجد بين أصابع القدم ، وتساعد على الشفاء الجروح ، لاحتوائها على مادة « التانين » .

وقد تبين أن الحناء لا تنفذ إلى جذور « القشرة » مثل أنواع الصبغات الكيميائية التي تنفذ داخل القشرة ، مما يؤدي إلى تقصفها ، بل تنتشر عند استعمالها على القشرة الخارجية ، فضلاً عن ذلك أن الحنة تساعد على تقوية الشعر وتغذيته ، بما تحويه من مواد كربوهيدراتية وبروتينات تغذي البصيلة وساق الشعرة ، مما يؤدي إلى حماية الشعرة من الانقسام عند أطرافها ، ويؤجل إلى حد بعيد ظهور الشيب في الشعر ، بالإضافة إلى منح الشعر النعومة والطراوة ولمس الحرير .

### ● أقراص البوتاسيوم<sup>(٣)</sup> :

توصى د. «رايس» الإنجليزية كل امرأة تتناول الحبوب المدرة للبول ، سواء في حالات الربو ، أو أمراض القلب والضغط المرتفع ، وتوصى بضرورة تحليل الدم كل فترة ، حيث تسبب هذه الحبوب في فقدان نسبة كبيرة من البوتاسيوم في البول .. ويؤدي ذلك إلى ضعف العضلات ، والاضطراب النفسي .. ومن الضروري تناول أقراص البوتاسيوم في حالة فقد أنه من الجسم ، مع الحبوب المدرة للبول ، خصوصاً إذا استمر تناولها فترة طويلة .

(١) تحترق الحنة مطهرة لبشرة الجلد عموماً ، وهي تغيد تلك المناطق التي تكون عرضة للإصابة بـ « الثنا » بين الأصابع ، وفي الأطراف . وتحت الإبط ، وفي المناطق التي لا تتعرض للشمس والهواء .

(٢) قامت بها كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، ونوهت عن ذلك صحيفة « الرياض » السعودية .

(٣) مجلة أكتوبر ١٩٨٧/١٢/١٢ .

## ● الأرز يتسبب في عُمى عيون البنجلاديشيين<sup>(١)</sup> :

نشرت دراسة في « دكا » قام بها معهد الأبحاث في بنجلاديش ، مؤداها أن حوالى ٧٠٪ من السكان البالغ عددهم ١٠٠ مليون نسمة يعانون من نقص فيتامين « أ » الناجم عن الاعتماد الفائق على الأرز ، وذلك يسبب فقدان البصر لحوالى عشرين ألف طفل سنوياً في بنجلاديش .

وقالت الدراسة : « إن سوء التغذية هو السبب الأساسى لنقص فيتامين « أ » حيث لا تستطيع غالبية السكان في بنجلاديش تناول طعام متوازن » .

وأضافت : « أن الأرز لا يزال الغذاء الرئيسى في بنجلاديش<sup>(٢)</sup> ، بالرغم من قيام الحكومة بحملة لحث الشعب على أكل مزيد من الخضراوات ، والإقلال من الأرز للتغلب على نقص فيتامين « أ »<sup>(٣)</sup> »

## ● مادة من السمك تمنع التزيف :

تمكنت مجموعة من العلماء الصينيين من استخلاص مادة نقية ، عبارة عن غراء مجفف ، من نوع غريب ونادر من السمك ... وأوضح العلماء أن هذا الغراء مفيد جداً للمسنين والمرضى ، ويمنع نزيف الدم للنساء عقب الولادة .

## ● لا تتناول الرغيف الأبيض :

أثبتت البحوث العلمية أن الرغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير في القيمة الغذائية من الرغيف الأسمر ، والأرز غير المضروب .

---

(١) خبير منشور بالمجلة العربية - مارس ١٩٨٧ ( ينصرف ) .

(٢) مما يذكر أن بنجلاديش تنتج ١٧ مليون طن من الأرز والقمح سنوياً ، وتسعده ١,٥ مليون طن ( إحصائية ) .

(٣) أوردنا هذه الجزئية للدلالة على أن الاعتماد على الأرز ، كما هو حادث في مصر وكثير من بلدان الشرق الأوسط وغيرها ، لا يفيده في الحيوية والصحة ، بل قد يضر ، كما أظهرت تلك الدراسة التى بين أيدينا ( المؤلف ) .

## ● بالأسماك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي<sup>(١)</sup> :

أثبتت بعض الأبحاث العلمية أن الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الكولسترول في الدم ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين ... وهذا ما أكدته العالم الأمريكي الشهير « وليام كاستيل » في بحثه عن تأثير الأسماك على صحة الإنسان .

وقد أثبتت التجارب أيضاً أن تناول أنواع معينة من الأسماك يومياً يقلل من إصابات التهاب المفاصل ، ونوبات الربو ، والصداع الشديد ..

وتضيف د . « راشيدا كارميل » أستاذة التغذية بجامعة « رتيجرس » الأمريكية ، أن الأسماك تحتوي على مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي .

وهناك دراسات وأبحاث أجريت على فئران التجارب ، بعد تناولها لأنواع معينة من الدهون الموجودة في بعض الأسماك ... وأثبتت هذه التجارب أن هذه الدهون تقلل من فرصة الإصابة ببعض الأورام السرطانية الخطيرة ، وذلك بالمقارنة بالفئران التي تتناول زيوتاً نباتية عادية .

كما أثبتت الأبحاث المعملية أيضاً أن هناك أنواعاً معينة من الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الإصابة بأمراض البروستاتا ، وأورام القولون والبنكرياس ، وهي الأمراض التي تشكل خطورة على حياة الإنسان .

## ● بحث علمي جديد يؤكد علاقة أكل الأسماك بسلامة القلب<sup>(٢)</sup> :

عُرض في مؤتمر طبي دولي في أستراليا بحث علمي للعالم البريطاني « بيتر ماكلينان » عن نتائج تجاربه على أنواع الأغذية المختلفة ، وعلاقتها بأمراض القلب وبسلامته .

وتبين أن أكل لحوم الأسماك يساعد على وقاية القلب من الاضطرابات ... وأن

(١) صحيفة الأهرام في ١٧/١/١٩٨٧ ( قصير ) .

(٢) صحيفة الأهرام في ٢٣/٩/١٩٨٧ نقلاً عن مجلة « نيوزبيست » العلمية البريطانية .

الدهون الموجودة في الأسماك غير مشبعة ، وتساعد على تقوية خلايا عضلات القلب ،  
لتقاوم الاضطرابات وعدم الانتظام في الدقات .

هذا ، وقد قارن العالم البريطاني بين لحوم الأسماك ودهونها ، ولحوم البقر ودهونها ،  
والدهون النباتية ... واستعمل كل نوع منها على حدة في تغذية فئران التجارب ، كما  
استعمل الأنواع الثلاثة مختلطة ببعضها بنسب مختلفة .. وتأكد أن لحوم ودهون الأسماك  
هى أصلحها في تقوية عضلات القلب وحمايته من الاضطراب وعدم انتظام دقاته .

### ● وجبات الأسماك تحمى من الروماتيزم :

وأكدت دراسة علمية أخرى تمت في جامعة « كولورادو » الأمريكية على أهمية  
تناول الأسماك كعامل أساسي في تجنب الإنسان لأمراض البرد والروماتيزم .. فقد  
أظهرت الأبحاث الطبية التى أجريت على الذين يتناولون الأسماك أنهم لا يصابون إلا نادراً  
بأمراض البرد والروماتيزم .. وإذا ما أصيبوا فإن الإصابة نادراً ما تصل إلى مرحلة  
شديدة .. وذلك خلافاً للمعتقد القديم بمنع المريض من أكل السمك في حالة إصابته  
بالبرد أو الروماتيزم !

### ● تناول السمك يقلل الإصابة بأمراض القلب :

نشرت مجلة « بليس » الطبية البريطانية عن تجربة أجراها بنفسه عن نفسه أحد علماء  
التغذية ، وهو الدكتور « هيلو سنكلير »<sup>(١)</sup> فقد قرر أن يقتصر طعامه على الأسماك فقط  
بصفة منتظمة طوال مائة يوم ، ابتعد فيها تماماً عن تناول المنبهات ، مثل القهوة أو  
الشاي .

وكان السؤال الذى طرحه الباحث البريطانى على نفسه هو : لماذا لا يصاب الأفراد  
الذين يعيشون في منطقة القطب المتجمد الشمالى بأمراض القلب ؟ ... ولأنه يبحث في  
مجال التغذية البشرية ، فقد قرر أن يبدأ من مجال تغذية هؤلاء الأفراد الذين يمثلون شعب

(١) عالم وباحث في المعهد الدول لطوم التغذية البشرية بمدينة « أكسفورد » .

الإسكيمو ، ويعتمدون في غذائهم على ما يصطادونه من الأسماك ، ولحوم عجول البحر المليئة بالمواد الدهنية ، وذات الرائحة النفاذة القوية .

جاءت نتيجة التجربة مشجعة عندما أعلن « سنكلير » في نهاية المائة يوم : أن نسبة تجلط الدم في جسمه قد انخفضت عن ذى قبل بمقدار ثمانى مرات ، وذلك لاعتماده على تناول الأسماك كطعام رئيسى في غذائه ، مما يؤكد أن تناول الأسماك يمنع الإصابة بأمراض القلب ... وأضاف أن هذا يفسر جيدًا : لماذا لا يصاب أفراد منطقة القطب المتجمد الشمالى بأمراض القلب ، برغم قسوة الحياة التى يعيشونها<sup>(١)</sup>

### ● اللحوم الحمراء والإكثار منها :

« لقد ثبت علميًا أن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يسبب أمراض القلب ، والكلى ، والسكر ، وارتفاع ضغط الدم .. هكذا تقول آخر أبحاث علماء معاهد الصحة والقلب ، إذ تؤكد الإحصائيات أن ربع مليون أمريكى يموتون كل عام مابين سن ٤٠ : ٥٠ سنة ، والسبب هو الإسراف فى تناول اللحوم الحمراء ، من الكبد ، والضأن ، والعجلى ، والبقرى ، والجملى ... والبديل هو الاتجاه إلى اللحوم البيضاء ، وفى مقدمتها الأسماك التى تمنع جلطة القلب ، والدواجن ، وغيرها من اللحوم البيضاء . ولقد نشرت أخيرًا مجلة « النيوزويك » أن اللحوم الحمراء وراء إصابة نصف مليون أمريكى بالأزمات القلبية الحادة سنويًا ، وأن خسائر الاقتصاد القومى الأمريكى نتيجة هذه الإصابات وصل إلى أكثر من مليار دولار سنويًا »<sup>(٢)</sup> .

والأخطر من هذا ، وطبقا لتقارير منظمة الصحة العالمية ، أن هناك مايقرب من خمسة ملايين شخص يفقدون حياتهم فى الدول النامية سنويًا بسبب أمراض القلب ، الناتجة من نسبة زيادة الكولسترول فى الدم<sup>(٣)</sup> ، نتيجة لتناول اللحوم الحمراء

(١) مجلة الشرقية - مايو ١٩٨٢ ( بصرف ) .

(٢) من دراسة منشورة للدكتور نيل سالم على مجلة منار الإسلام يونيو ١٩٨٦ ( بصرف ) .

(٣) حذر المعهد القومى للبحوث الطبية بولاية تاهلاند الأمريكية من ارتفاع نسبة الكولسترول .. واتضح أن المعدل العادى للكولسترول ينهى ألا يزيد على ١٨٠ ملليجرامًا للبالغين ، ٢٠٠ ملليجرام لمن بلغوا الثلاثين من العمر أو أكثر .

والدهون ، وهم في سن يبدأ من ثلاثين وحتى سن الخمسين ، وهى خسارة اقتصادية لاتقدر بثمن بالنسبة للدول النامية ، التى تعتمد أساساً على الثروة البشرية ، وخاصة من الشباب ، ولذلك لابد من إعادة النظر فى العادات الغذائية فى الدول النامية .

فاللحوم الحمراء مرتبطة بالدهون ، وهنا هو سر خطورتها ، فى نفس الوقت الذى تقل فيه نسبة هذه الدهون فى اللحوم البيضاء .. هذا مع صعوبة هضم اللحوم الحمراء ، فنسبة الدهون فى الحمراء تبلغ ١٨ ملّيجراماً فى حين أنها فى اللحوم البيضاء ٨ ملّيجرامات فقط ، ولذا فاللحم الأحمر يحتوى كل مائة جرام منها على سرعات حرارية من ١٨٠ : ٢٤٠ ملّيجراماً ، وفى اللحوم البيضاء نحو ١٥٠ ملّيجراماً . إن هذه الأرقام تدعو الناس إلى البعد عن اللحوم الحمراء بقدر الإمكان ... فال معروف أن الجسم يحتاج إلى ٥٥ جراماً من البروتين الحيوانى والنباتى معاً ، ولهذا فإن قطعة لحم واحدة فى الوجبة لاتزيد على عشرة جرامات بروتين كافية جداً للجسم ، على أن يستكمل الجسم باقى احتياجاته من مصادر أخرى ، مثل البقول ، والألبان ، والبيض ، ( ٩٠ جراماً بروتين ) . ويجب التنوع بين مختلف أنواع اللحوم ، ولاسيما الأسماك التى تزيد فيها نسبة الكالسيوم والفوسفور ... ولابد أن نعيد النظر فى العادات الغذائية التى تعتمد على أكل اللحوم بكمية كبيرة فى المناسبات والأعياد .

وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (١)

وهذه قاعدة أساسية فى الطب الوقائى والعلاجى ، علينا أن نلتزم بها فى عاداتنا الغذائية .

### ● تناول الخضراوات يمنع الزائدة الدودية :

أشارت دراسة أجريت فى بريطانيا على خمسين ألف حالة لالتهاب الزائدة الدودية الحادة ، إلى أن جميع المصابين يتناولون فى طعامهم كميات كبيرة من البطاطا وقليلًا من الخضار ، والبقول ، والطماطم ... واستنتجت أنه يمكن تفادى هذا الالتهاب بتناول

(١) سورة الأعراف : الآية ٣١

غذاء يحتوى على كثير من الخضار والطماطم .. وذلك لفعلها الملين فى التأثير على الأمعاء .

وفى الواقع فإن البطاطا - كثيرها من النشويات - يتم هضمها بالكامل تقريباً<sup>(١)</sup> ، ولا تختلف أية فضلات ليفية .

ويعزو العلماء الذين قامون بهذه الدراسة إلى أن الخضراوات بمساعدتها الأمعاء على سرعة طرح الفضلات تعمل على تغيير وتبدل الوسط الذى يسودها بشكل ملائم . وهنا يؤدى إلى الوقاية من الإصابة بالتهاب .

إذن أليس من الأفضل تناول كميات أكثر من الفاصوليا والسيباخ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والخس ، وكذلك الطماطم ، والجزر ، إلى آخر قائمة الخضراوات ، إذا كان ذلك يسمح بتفادى التهاب حاد فى الزائدة الدودية قد يؤدى إلى غرفة العمليات؟!<sup>(٢)</sup> .

### ● محاربة السرطان بالغذاء<sup>(٣)</sup>

أثبتت البحوث الطبية الحديثة ، استناداً إلى الإحصائيات العالمية ، أن للتغذية علاقة مباشرة بأمراض السرطان<sup>(٤)</sup> وأن اختيار أنواع معينة من الغذاء كفيل بمقاومة الإصابة بهذا الداء الويل .

---

(١) يلاحظ أن الخبز الذى يحتوى دقيقه على النخالة يترك كثيراً من الفضلات فى الأمعاء ، وذلك بعكس الخبز الأبيض الذى يترك قليلاً من الفضلات .

(٢) دنيا العلوم : مجلة الكويت - سبتمبر ١٩٨٧ .

(٣) من بحث منشور بالمجلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ .

(٤) السرطان اكتشفه أبوقراط منذ ١٥٠٠ سنة .. فهو مرض قديم ، وقد جاء وصفه فى آثار قدماء المصريين ، وقد سماه بهذا الاسم أبوقراط أبو الطب فى القرن الخامس الميلادى ، وذلك لما يوجد فى جميع الاتجاهات من تشابه بينه وبين الحيوان البحرى المعروف علمياً بالسرطان ، والذى نعرفه باسم الكابوريا ، أو أبو جلمبو ، فالمرض كهذا الحيوان يطبق على فريسته فى أى موضع من جسمه ، ثم يمد أطرافه المتعددة

من ذلك مثلاً أن نسبة الإصابة بسرطان المعدة بين اليابانيين في اليابان ، هي أعلى نسبة في العالم ، في حين ينعكس الحال بين اليابانيين المهاجرين في هاواي ، فتزداد نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء ، وتقل نسبة الإصابة بسرطان المعدة .. كما أن نسبة نساء أمريكا أكثر تعرضاً لسرطان الصدر من نساء آسيا .

كذلك بعض رجال الدين في كاليفورنيا ، أقل تعرضاً لسرطان « القولون » من غيرهم من سكان تلك الولاية .

وفي الصين تكثر إصابات سرطان المعدة في بعض المقاطعات ، في حين تندر في مقاطعات أخرى متاخمة لها..

كل هذه المفارقات الغريبة مرَّدها إلى التغذية ، فالغذاء الذي يتناوله اليابانيون في هاواي يختلف عن غذائهم في اليابان ، وغذاء الأمريكيات يحوى نسبة عالية من الدهون عن غذاء نساء آسيا ، ومعظم رجال الدين في كاليفورنيا لا يتناولون اللحوم ، بل يعيشون على الخضراوات والفاكهة فحسب ، في حين أن المقاطعات الصينية التي يتناول أهلها « التوم » في طعامهم هي التي تندر فيها إصابات سرطان المعدة .

وفي عام ١٩٨١ أصدر الباحثان العالميان بجامعة أكسفورد « ريتشارد ديول » ، و « ريتشارد بيتو » تقريراً مسهباً ضمنه خلاصة أبحاثهما عن أسباب انتشار هذا الداء العضال في أمريكا وإنجلترا ، وغرهما من البلدان المتقدمة أثبتا فيه بأدلة قاطعة العلاقة الوثيقة بين التغذية وأمراض السرطان وأكدوا - استناداً إلى الإحصائيات العالمية الرسمية - أن اختيار أنواع معينة من الغذاء من شأنه أن يقلل نسبة الإصابات بالسرطان بمعدل الثلث ، فالأغذية المختارة تقاوم مقاومة حصينة سرطانات المعدة والأمعاء ، والمرارة ، والصدر ، والبنكرياس .

وفي سنة ١٩٨٢ أذاع المجلس القومي الأمريكي للأبحاث السرطانية تقريراً أكد فيه بالأدلة الثابتة أن التغذية الصحيحة تقاوم بدرجة ملحوظة إصابات السرطان (١) ،

(١) معلوم أن السرطان يتطور على مرحلتين : الأولى تبدأ بظهور إصابته في الجسم ، والثانية ينمو أورامه الخبيثة وانتشرها ، ومعظم أبحاث العلماء تركز على المرحلة الثانية .. أى مرحلة مقاومة أورامه الخطرة ، بوصفها هي التي تحدث الافة .



وأوصى ببعض أنواع الغذاء المحصن ضد الأمراض السرطانية ، وناشد شركات الغذاء أن تطبق توصياته في الأغذية وطريقة تحضيرها .

وقد أثبتت الدراسات الطبية العملية أن نسبة إصابات سرطانات الصدر ، والقولون ، والبروستاتا ، تنخفض بصورة ملحوظة ، أو تنعدم تماماً بين الذين يكثر من تناول الخضراوات ، مما يثبت بدوره أن الخضراوات بصفة عامة تحوى مواد تكسب الجسم مناعة ضد السرطان ، وبالأخص حبوب الفول ، والفاصوليا ، والبطاطس ، والطماطم ، والثوم ، والسبانخ ، والكرنب ، والقرنيط ، والبطاطا .. ومن الفاكهة العنب ، والمشمش ، والبرتقال ، وسائر أنواع الحمضيات ، بوصفها تحوى مركبات معدنية وفيتامينات لها مقاومة للسرطان ، ومكافحة لأورامه الخطرة<sup>(١)</sup> .

غير أن المجلس القومى الأمريكى للبحوث السرطانية حذر في الوقت ذاته من تناول الفيتامينات الصناعية بمقادير تفوق ماتحويه الخضراوات الطبيعية ، إذ أن جسم الإنسان لا يستطيع احتواء سوى قدر معين منها . وتجاوز هذا القدر يحدث مع الزمن حالات من التسمم ، ولاسيما عند الأطفال والنساء والحاملات .. فمن الخطأ أن يعتقد الإنسان أن الإكثار منها يمنح مناعة أكبر .

وكما أن بعض الأغذية يحد من احتمالات الإصابة بالسرطان ، فإن هناك أغذية تساعد على الإصابة ببعض أنواع السرطان ، كالإكثار من تناول اللحوم<sup>(٢)</sup> ، والزبد ، والحليب ، وبالأخص الأغذية المحفوظة والمخللات .. كذلك تحدث المشروبات الكحولية أنواعاً مختلفة من السرطان ، ولاسيما سرطانات الكبد<sup>(٣)</sup> ، والأمعاء ، والمثانة ، وذلك شأنه شأن الدخان الذى يعد من أهم أسباب السرطان ، ولاسيما سرطانات الفم ، والحنجرة ، والرئة ، والكبد ، والمثانة .

---

(١) وبلاظ أنه قد تمت عدة تجارب بهذه الأغذية على فئران في المرحلة الثانية من الإصابة ، أى مرحلة الأورام الخبيثة ، وأسفرت عن تخفيف تلك الأورام بدرجة أعادت للفئران نشاطها العادى .

(٢) وذلك بوصفها تحوى كميات كبيرة من الدهون التى تسبب في العادة سرطانات الصدر والقولون ، لذلك لاينبغى أن تتجاوز الوحدات الحرارية في المعمل الغذائى للإنسان ٣٠٪ من الدهون .

(٣) لوحظ أن الإدمان على الكحول يتلف الكبد إلى درجة إحداث أورام سرطانية فيه .

وخلاصة البحوث الطبية الحديثة أن الأطعمة بوجه عام تؤثر تأثيراً مباشراً ، سواء في إحداث السرطان أو في مقاومته .

هذا « وقد جاء في تقرير طبي نشر مؤخراً في اليابان ، أن تناول الخضر أو الفواكه الطازجة يومياً يقضى على نحو ٣٠٪ من نسبة التعرض لأمراض السرطان المختلفة ، وذلك بتسبب وجود صبغة « الكاروتين » في أنسجة النباتات ، وهي مادة من شأنها القضاء على الخلايا السرطانية أولاً بأول ، فضلاً عن الفوائد العديدة للفواكه والخضراوات »<sup>(١)</sup> .

---

(١) باب « حياتك » مجلة العربية - أغسطس ١٩٨٦ .

## الباب الثاني

### المجال المعملی ... والبكتيرولوجی

- الفصل الثالث : اكتشافات معملية خطيرة
- الفصل الرابع : المحرمات وآخر التقارير العلمية .



## الفصل الثالث

### اكتشافات معملية خطيرة

- « السواك » .. واكتشافات الأبحاث الكيميائية .
- تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها .
- « الشيكولاتة » لا تسبب السمنة ولا تسوس الأسنان .
- ما يحدث للجسم بعد الموت أمر غريب .
- عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور .
- الزيت المغلي المستخدم في قلى الطعمية والسمك يؤدي للإصابة بالسرطان .
- الحيوانات الأليفة تحمل أخطار أمراض عديدة .
- وموضوعات أخرى .



## ● السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية (١) :

أثبتت الأبحاث الكيميائية التكوين الكيميائي للسواك .. فهو يتكون من ألياف سليولوزية وبعض الزيوت الطيارة والأملاح المعدنية ، وأهمها كلوريد الصوديوم ، ومنح الطعام ، وكلوريد البوتاسيوم ، واكسالات الجير ، وبعض المواد العطرية .. ويعتبر السواك من وجهة النظر الطبية أفضل فرشاة أسنان طبيعية ، بل يفوق الصناعية ، إذ أن تركيبه — كما أثبت العلم — يضم موادّ مضادة للجراثيم والميكروبات<sup>(٢)</sup> تفوق في فاعليتها البنسلين ، وتمنع التهاب الفم وتقرحه ، وبالتالي من تسرب الأمراض من الفم إلى المعدة ، كذلك تمنع تكوين البؤر الصديدية العفنة التي تنتج عنها رائحة الفم الكريهة ، مما يجعل صاحبها موضع نفور وازدراء . فضلا عن أن السواك يقوم بتدليك اللثة وتنشيط الدورة الدموية فيها ، وهي العملية المسماة بالمساج .

وأثبتت الأبحاث أن السواك يحتوي على نسبة كبيرة من الفلورايد الواقع من تسوس الأسنان ، ويعطيها مقاومة عالية ضد ذوبان الأحماض التي تفرزها البكتيريا أثناء وجود مقدمات التسوس . كما يعمل الفلورايد على تقليل درجة حموضة الإفرازات البكتيرية في داخل الفم ، مما يقلل من سرعة ذوبان أجزاء الأسنان الخارجية في هذه الأحماض .. ويساعد الفلورايد على إعادة ترسيب المادة المفقودة من الأسطح الخارجية المتأثرة سابقاً

---

(١) السواك يؤخذ من شجرة تسمى « الأراك » واسمها العلمي : سلفا دورابيسكا ، وهي تنمو في مناطق عديدة حول مكة المكرمة والمدينة المنورة ، ولها الجن ، وفي مناطق بأفريقيا ... وهي شجرة قصيرة لا يزيد قطر جذعها عن قدم . أطرافها مغزلية ، وأوراقها لامعة ، وجذوعها مجعدة ، ولونها بني فاتح .. والجزء المستعمل هو لب الجذور ، حيث تجفف بعيداً عن الرطوبة ، وقبل استعماله يذق بواسطة آلة حادة ثم نسوك به الأسنان ، وكلما تأكلت أطرافه يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر ، وهكذا .

(٢) مما هو جدير بالذكر أن مدير معهد الميكروبات والأوبئة في جامعة « روستوك » بألمانيا الشرقية قد نشر بحثاً أثبت فيه أن السواك الذي يستعمله المسلمون من عصر نبيهم من أرق وسائل تنظيف الأسنان ، لاحتواء السواك على مادة فعالة مضعفة للميكروبات تشابه في مفعولها فعل البنسلين .

بالتسوس ، مما يزيد من مقاومتها مستقبلاً للتسوس من إحباط نمو البكتريا المسببة للتسوس في الفم .

أما المادة الكيميائية الثانية الموجودة في السواك فهي « السليكون » ولأن المادة طبيعية سطحية خشنة ، مما تساعد على إزالة الفضلات والألوان المترسبة على الأسطح الخارجية للأسنان ... أما القلويات الموجودة في السواك فإنها تعطي نكهة وطعماً لذيذاً للسواك .. وكذلك لها أثر على توقيف نشاط البكتريا في الفم ، وتهدئة التهابات في اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان . وتوجد القلويات في أنواع السواك المأخوذة من نباتات « الروتاسيد » .. أما المواد الكيميائية المسكنة لآلام الأسنان فقد وجدت في نباتات « قنارا والكورنية » .

كما أثبتت الأبحاث الطبية احتواء السواك على المضادات الحيوية ، وقلويات ، ومواد مطاطية ، ومواد شمعية ، ومواد صمغية ، وبعض الزيوت الأساسية ، والكلورين ، وفيتامين « ج » .

ويحتوي السواك على مادة « التانين » التي تتفاعل مع المواد الشمعية ، وتعمل على شد الأنسجة المخاطية المرتخية للثة والأنسجة المحيطة بها ، مما يعطي هذه الأنسجة قوة وثباتاً تماسكاً أكثر ... وتكون المواد الشمعية في السواك طبقة عازلة رقيقة السماكة تغلف الأسطح الخارجية للأسنان ، مما يساعد على زيادة مناعتها ضد التسوس (١) .

وفي دراسة علمية أجريت في الباكستان عام ١٩٨١ على أنواع السواك المشتقة من نباتات « الدياليوم جينيز » ونباتات « دايسبايروس » ، « والقفازازثواكسلوايد » كانت نتائجها وجود مواد في السواك تقلل أو تمنع الإصابة بسرطان الفم ، لدرجة أن المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية قد أجرى بعض التجارب على بعض أنواع السواك لدراسة مدى فعاليتها ضد أمراض السرطان ، وكانت النتائج تدل على وجود مركبات كيميائية في السواك تمنع نمو بعض أنواع الأمراض السرطانية ، ولذلك فإن الذين يستخدمون السواك باستمرار أقل عرضة للإصابة بسرطان الفم من الذين لا يستخدمون السواك .

(١) السواك أجر وعلاج : د . د عبد الله الشمرى - دراسة منشورة باجلة العربية - مارس ١٩٨٥ (بتصرف) .



كما أثبتت الأبحاث العلمية بجامعة « رستوك » بألمانيا الشرقية وجود مواد مضادة للميكروبات بالسواك ، ولا سيما للميكروبات التي تختبئ في المواد الدهنية ، والتي تبدأ في مهاجمة مينا الأسنان خلال عشرين دقيقة بعد تناول الطعام .

وتوجد مادة في السواك تسمى مادة « النيم » لها أثر في تقليل التهابات اللثة ... وقد استخلصت هذه المادة في علاج جروح الجلد الخارجية في الجسم .

وفي قسم الأبحاث بالشركة السويسرية للأدوية في بازل بسويسرا تم إجراء التجارب العلمية على خلاصة المسواك ، فجاءت النتائج القاطعة المذهلة باحتواء المسواك على مواد قاتلة لجراثيم الفم الضارة التي تسبب التهابات اللثة وتسوس الأسنان .

وقد قامت بعض الشركات المنتجة لمعجون الأسنان بإنتاج معجون أسنان يحتوي على خلاصة السواك النقية الحالية من الشوائب ، وذلك ليلائم المعجون كل لثة ، بما فيها لثة الأطفال .. وقد أصبح هذا المعجون أول معجون في العالم يحتوي على خلاصة المسواك النقية والطبيعية ، ولا يحتوي على أية مواد كيميائية بآثارها الجانبية ... وهنا تبرز قيمة ومعنى الحديث الشريف : « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم باستعمال السواك مع كل وضوء وعند كل صلاة » (١) .

### ● عصر الفاكهة المحفوظ لايمد الجسم بالفيتامينات الكافية :

أثبتت الأبحاث الأخيرة التي أجريت بجامعة « نيويورك » : أن عصر الفاكهة المحفوظ لايمد الجسم بالفيتامينات الكافية مثل الفاكهة الطازجة ... لذا ينصح الباحثون بعدم

---

(١) إذا أردنا استخدام السواك فيجب أن نرطب المسواك قبل استخدامه ، لأن جفاف شعيراته يعطيه صلابة قد تسبب عدى اللثة والأنسجة المهيجة بالأسنان في بداية عملية التسويك .. هذا ويجب أن نحدد نهاية المسواك المأكلة بعد عملية التنظيف ، لأن الشعيرات المنتشرة في نهايته تضعف مع الاستخدام المستمر ، والمادة الكيميائية المؤثرة فيها تلوث في اللاب ، فالأفضل كل يومين أن نزال النبهة المستخدمة ونحدد بنهاية أخرى لتكون لها فاعلية مؤكدة .. ومن حيث الاستعمال فيلاحظ أن البعض يستخدم المسواك لتنظيف الأسنان الأمامية فقط ، دون أن يعطوا أية عناية للأسنان الخلفية ، ولذا يجب أن نحرك المسواك بحركة دائرية على جميع الأسطح الخارجية للأسنان الأمامية والخلفية ، مصاحباً بحركة علوية وسفلية عند منطقة التقاء الأسنان مع اللثة إلى نهاية أطراف الأسنان السفلية .

الاعتماد على المعلبات والمحفوظات ، ويراعى أن يكون العصير طازجاً لكي ينال الفائدة المرجوة منها ... وأن حفظ الأغذية - سواء كان بالتبريد أو التجميد أو التدخين أو التعليب - يضعف قيمتها الغذائية . كما تبين أن كثرة الطبخ تفسد الفيتامينات ... وأن الانتظار حتى يغلى الماء قبل أن توضع الخضراوات فيه يساعد على حفظ كثير من فيتاميناته .. وأن تخمير الطعام أو شويه أفضل الطرق<sup>(١)</sup> .

### ● تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها<sup>(٢)</sup> :

كشفت الدراسات التى أجريت بكلية صيدلة القاهرة ، أنه بالرغم من توافر الرقابة على عمليات تصنيع العبوات الغذائية المعدنية لمنع تلوث الأغذية المحفوظة ، فإن أسلوب استخدام هذه العبوات المعدنية وترك الأغذية بها بعد فتحها يهدد الصحة العامة بصورة خطيرة .. وبالتالي أوصت الدراسات بأهمية التوسع فى استبدال العبوات المعدنية بالعبوات البلاستيك ، أو الزجاج ، أو رقائق الألومنيوم ، أو الكرتون المقوى ، وهى عبوات تكاد تتعلم الخطورة فى استخدامها وترك الأغذية وحفظها فيها .

هذ ، وقد تم إجراء هذه الدراسات على مختلف العبوات المعدنية التى تحتفظ فيها العصائر والخضراوات والفواكه ... وقد ركزت تلك الدراسات على عنصرى القصدير والحديد بصفة خاصة ، حيث تؤدى زيادتهما إلى حدوث تسمم غذائى .

وقد وجد أن القصدير مثلاً لا تزيد نسبته فى عبوات العصائر والخضراوات على ٢٥٠ جزءاً فى المليون ، وهى نسبة معقولة .. ولكن أثبتت الدراسات أن ترك العصائر والخضراوات المحفوظة فى عبواتها بعد فتحها يؤدى إلى زيادة نسبة القصدير المتسرب من العبوة إلى الأغذية ، فتصل إلى ثلاثة أضعاف النسبة المسموح بها بالنسبة للعصائر على أساس أنها حمضية ، وتزيد مرتين ونصفاً فى حالة الخضراوات المحفوظة ، أما بالنسبة للحديد ، فوجد أن يزيد بنسبة تصل إلى سبعة أضعاف النسبة المسموح بها عالمياً ، وذلك فى حالة عبوات عصائر الجوافة والبرتقال بصفة خاصة ، نظراً لحمضيتيهما ، وكذلك تزيد إلى ضعفى النسبة العالمية فى حالة الخضراوات ... أما الزنك فوجد أنه

(١) من بحث منشور بمجلة حواء الأسبوعية الصادرة فى ٣/ ٣/ ١٩٨٤

(٢) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١/ ٧/ ١٩٨٦ ( بصرف ) .

لايزيد في الخضراوات المحفوظة على خمسة أجزاء في المليون ، وهى لا تتعدى النسبة المسموح بها ... أما المجنيزيوم ، فبالرغم من أنه لم يتعد ١٠٠ جزء في المليون في العصائر ، و ١٥٠ : ٦٥٠ جزءاً في المليون في الخضراوات ، وهى نسب مسموح بها ، فإن كميته تتضاعف عشرات المرات في عبوات الصلصة .

ومما هو جدير بالذكر أن الدراسات قد انتهت إلى ضرورة التوعية بإفراغ محتويات العبوات الغذائية المعدنية — سواء الخضراوات أو العصائر — فور فتحها ، وتعرضها للهواء ، لمنع حدوث أى تلوث للأغذية من العبوات نفسها ، وذلك فى عبوات بلاستيك أو زجاج .. ومن ناحية أخرى أوصت الدراسات بضرورة التوسع فى استبدال العبوات المعدنية بعبوات بلاستيك أو زجاج أو كرتون مقوى ، حيث تختفى أية أضرار ناتجة عن أسلوب حفظ الأغذية .

ومن ناحية أخرى فإن الأغذية المحفوظة الجافة أو السائلة تضاف إليها بعض المواد الكيميائية <sup>(١)</sup> فى مراحل إعدادها للتصنيع أو التعليب .. وبعض هذه المواد مسموح به عالمياً بموافقة منظمة الصحة العالمية ، إلا أن جانباً كبيراً من هذه المواد المسموح بها مازال محل دراسة متخصصة تبحث فى آثاره الجانبية .

كما ثبت علمياً أن بعض المواد الملونة للمواد الغذائية المحفوظة يسبب أنواعاً من السرطانات ، ولاسيما سرطان القولون .. وكذلك مكسبات الطعم ، وهى المواد التى تضيف نكهة معينة للأطعمة المحفوظة ، لها تأثيرات سمية ضارة ومزمنة على الجهاز التنفسى والقلب والدورة الدموية .

كما ثبت علمياً أن هناك مضادات حيوية تم إضافتها للأطعمة المحفوظة بغرض منع نمو البكتيريا فيها ، قد تسبب أنواعاً غريبة من الحساسية عند بعض الناس ، إلا أن خطورها

---

(١) هذه المواد الكيميائية المساعدة على حفظ الأطعمة بعضها له أضرار سمية مزمنة . كما أثبت التجارب العملية . إلا أن أعراضها غير واضحة ولا محددة ، ويصعب تشخيصها ، حتى لو كانت المادة الكيميائية المضادة ضئيلة ، بالإضافة إلى أن هناك تأثيرات أخرى غير مباشرة للمواد الكيميائية المضادة للأطعمة المحفوظة ، بسبب تحمل المادة الكيميائية نفسها داخل الجهاز الهضمى أو الدم ، أو تفاعل عملها مع بعض الأنزيمات والفيتامينات ، أو امتصاص المواد الغذائية فى الأمعاء .

الأكبر يتمثل في قتل « الفلورا » الطبيعية الموجودة في الأمعاء ، والتي تقوم بتصنيع الفيتامينات الطبيعية للإنسان ، وبذلك يتوقف الجسم عن إنتاج هذه الفيتامينات وتتمو بدلا منها أنواع من الفطريات في غياب هذه الفلورا .

### ● الشيكولاتة لا تسبب السممة ولا تسوس الأسنان :

تؤكد الأبحاث الحديثة براءة الشيكولاتة من كل التهم المنسوبة إليها .. فقد أظهرت كل الدراسات أن هذه المخاوف ليس لها أى أساس من الصحة ، بل على العكس ، فإن الشيكولاتة غذاء أساسى ضرورى جداً لحفظ توازن الجسم ، كما أنها غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة ، وهى أكثر فائدة غذائية من أى حلوى أخرى .

ويصرح الدكتور « دانوديسكى » أستاذ التغذية في جامعة « بيتربورج » أن أكثر الأنظمة الغذائية فاعلية من حيث إنقاص الوزن تعتمد على البروتينات والدهون والكاربوهيدرات ... والشيكولاتة أحد الأغذية الغنية بهذه العناصر ، لذلك فلا يمكن اعتبارها السبب وراء السممة<sup>(١)</sup> .

أما بالنسبة لبعض الأمراض الجلدية مثل البثور .. فقد أكدت الأبحاث التى أجريت في هذا المجال أن الشيكولاتة لا تسبب في ظهور هذه الحالات .. كما أنها لا تزيد أى حالة موجودة سوءاً .. فقد قام الباحثون في قسم الأمراض الجلدية بجامعة « بنسلفانيا » بتجربة شملت ٦٥ مريضاً يعانون من وجود بثور في الوجه ، وقدموا لهم مقداراً من الشيكولاتة ، يقدر بحوالى عشر مرات زيادة عن الكميات الطبيعية ... وقدموا لمجموعة أخرى مقداراً من حلوى أخرى مشابهة في الشكل والمذاق ، ولكنها لا تحتوى على عنصر الشيكولاتة .. فظهر واضحاً أن الفريق الأول الذى تناول الشيكولاتة الحقيقية لم تظهر على بشرتهم أى آثار تمل على تفاقم الحالة .

(١) المعروف أن الشيكولاتة تتكون من اللبن والكاربوهيدرات والدهون والبروتينات والكالسيوم والبوتاسيوم الذى يعتبر عنصراً ضرورياً لتنظيم نشاط القلب ، ومنع الإحساس بالتوتر .. كما أنها تحتوى على قدر من فيتامين « أ » وكميات قليلة من الحديد والصوديوم .

أما بالنسبة لتسوس الأسنان ... فقد أظهرت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد .. نتائج مثيرة ، حيث أكدت أن الشيكولاتة ليست السبب وراء تسوس الأسنان ، بل على العكس ، فإنها يمكن أن تكون عاملاً مساعداً على منع التسوس ... فقد اكتشفت الباحثون في مركز أبحاث الأسنان في « هيوستون » .. أن مادة « التانين » — الموجودة في بودرة الكاكاو ، والتي تصنع منها الشيكولاتة — تمنع نشاط أنزيمات « الدكستراسوكراز » التي تسبب سقوط الأسنان ، وذلك بتكوين طبقة جيرية فوق الأسنان تكون بمثابة غطاء يحمي الأسنان ويمنع السكر من البكتيريا .

كما أظهرت الدراسات أن المادة الكيميائية الموجودة في الشيكولاتة المعروفة باسم « تيوبرومين » لها تأثير إيجابي كبير على القلب ... وتحتوي الشيكولاتة أيضاً على مادة كيميائية أخرى اسمها « فينيلامين » يفرزها المنغ في حالة الإحساس بالحب ... ويعلق علماء النفس على هذه الحالة بقولهم : إن الرغبة في تناول الشيكولاتة التي قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلاً ، هي الوسيلة التي يلجأ إليها الجسم لتعويض الخزون الذي فقد من هذه المادة الكيميائية .

### ● اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء<sup>(١)</sup> :

دلت الدراسات الإحصائية في الولايات المتحدة الأمريكية أن زواجاً واحداً من ثمان زيجات يؤدي إلى نتائج خطيرة لأولاد الزوجين ، إما بحالة إجهاض أو موت للجنين بعد عملية الوضع بقليل . وهذا ينتج عندما يحدث عدم توافق في نوعية الدم لكل من الزوج والزوجة .. فلقد عرف أن بعض الزوجات تفتقد كرات دماهن الحمراء إلى عامل يعرف الآن باسم عامل ريسوس Rhesus Factor ويرمز له (RH) وتسمى مثل ذلك الزوجات بسالبات عامل ريسوس Rh- Negative ، وبكسها الرجل الذي قد يكون موجب عامل ريسوس Rh- Positive والذي تحتوي كرات دمه الحمراء على عامل ريسوس .

هذا الاختلاف بين دم الزوج والزوجة يؤثر على الأبناء ، وبالذات الأبناء موجبي

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية - مايو ١٩٨٦ .

عامل ريسوس ، ولكن المولود الأول غالباً ماينجو من الخطر .. فإذا كان دم الجنين الأول للأم موجب العامل (+ RH) فهذا يعنى بمجرد دخول هذا العامل الموجب إلى دم الأم فسوف يعتبره بمثابة أجسام غريبة ، وهذا يؤدى بالطبع إلى إنتاج مايعرف بمضادات الأجسام لتكافح هذا العامل الغريب .

### • ضرورة الاغتراب في الزواج :

ثبت علمياً أن بعض الأمراض الوراثية النادرة يكون احتمال ظهورها في الزوجين البعيدى النسب لارتفاع عن واحد في الألف ، في حين يرتفع احتمال ظهور ذلك المرض الوراثى النادر إلى ٣٥٪ عندما يكون الزوجان أولاد عم أو خال أو عمة أو خالة<sup>(١)</sup> .

### • الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والأفراد :

ثبت علمياً أن كيمياء الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والسلالات ... كما أنها تختلف باختلاف الأفراد من الشعب الواحد والسلالة الواحدة ، فهى قوية عنيقة عند البعض ، ضعيفة هادئة عند البعض الآخر .. بل ربما كانت ذكية عند أفراد .. مستقبحة عند آخرين .

ومما هو جدير بالذكر أن حاسة الشم عند الحيوانات والشعوب البدائية أقوى منها عند الشعوب المتحضرة .. ولذا فإن هذه الحيوانات وتلك الشعوب أقدر على تمييز الروائح .

وقد تبين أن الأم المنغولية ، ولاسيما سكان الصين ، يكرهون الرائحة التى تبعث من جسم الرجل الأبيض ، وكثيراً ماكان الحمال الصينى يتأفف وهو يجر العربة التى يركبها سائح أوروبى أو أمريكى ، وحين يُسأل عما إذا كان سبب تأفقه ثقل السائح فيجب : كلا .. بل رائحته !

---

(١) ومن هنا كانت الحكمة في الحث على الاغتراب في النكاح .

ومن أغرب ما أثبتته البحوث .. أن الرائحة التى تناسب الشقراء ، غير التى تناسب السمراء ... وأن رائحة معينة قد تبقى آثارها فواحة فى امرأة أياماً وأسابيع ، فى حين أنها لاتعود فى امرأة أخرى إلا أياماً وساعات .

وقد فسر العلم هذه الظاهرة فردها إلى اختلاف المسام والإفرازات الجلدية ولون البشرة ، وملاءمة العطر للرائحة الطبيعية الخاصة المنبعثة من الجسم .

### ● ما يحدث للجسم بعد الموت أمر غريب :

حلل أحد العلماء مؤخراً — جسم الإنسان إلى عناصره الأساسية فخرج بالنتائج الآتية :

إذا جئنا بإنسان زنته مائة وأربعون رطلاً .. وجدنا بدنه يحتوى على المواد الآتية :  
قدر من الدهن يكفى لصنع سبع قطع من الصابون .. قدر من الكربون يكفى لصنع سبعة أقلام رصاص ... قدر من الفوسفور يكفى لصنع رؤوس مائة وعشرين عود ثقاب .. قدر من ملح الماغنسيوم يصلح جرعة واحدة لأحد المسهلات .. قدر من الحديد يمكن عمل مسمار متوسط الحجم منه .. قدر من الجير يكفى لتبييض حجرة صغيرة ... قدر من الكبريت يطهر جلد كلب واحد من البراغيث التى تسكن شعره ... قدر من الماء يملأ برميلاً سعة عشرة جالونات .

وهذا ما أثبتته العلم الحديث الذى قرر أن ما يحدث للجسم بعد الموت أمر غريب بالغ الغرابة ، سواء دُفن الجسد فى القبر أو غرق فى البحر ، أو حرق بالنار ، أو أكلته السباع .. فإنه يتحلل إلى عناصره الرئيسية الأولى المكونة له ، وهى عناصر التراب المعروفة ، التى يتكون منها وهى : الكربون ، والأكسجين ، والأيدروجين ، والفوسفور ، والكبريت ، والأزوت ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والماغنسيوم ، والكلور ، والحديد ، والمنجنيز ، والنحاس ، واليود ، والفلورين ، والكوبالت ، والزنك ، والسلكون ، والألومنيوم <sup>(١)</sup> .

(١) ما أثبتته العلم الحديث بعد التحليل المعمل وهو يشابه مع التحليل السابق .. وتطرح النفس تساؤلاً مؤذنه هذه المواد بكم تشتري من الأسواق ؟ .. وتلك قيمة الإنسان المادية ؟! نقولها لكل شخص مغرور طاغية أو ظالم .

## ● أطعمة النساء تطور سرطان الثدي :

ظهرت دراسة أجريت في لندن — تضمنت تقريراً عن الأطعمة التي تتناولها النساء ، والتي قد تلعب دوراً مهماً في تطور سرطان الثدي ، مما يتطلب الأمر التغيير في نوعية الطعام ، لإمكانية منع المرض .

وقد أعلن البروفيسور « جون ديكسون » بجامعة « سري » : أنه بالرغم من العوامل الخطيرة فإن دهون الأطعمة قد تكون مسئولة عن تغييرات في بناء أنسجة الثدي ، فتؤدي إلى الإصابة بالسرطان .

وأضاف البروفيسور « ديكسون » : أن ارتفاع معدلات « البرولكتين »<sup>(١)</sup> عامل خطر في الإصابة بالسرطان .. وأن مستويات هذا الهرمون وهرمونات الثدي الأخرى تتأثر بدهون الأطعمة .

وأشار « ديكسون » إلى أن سرطان الثدي أقل انتشاراً في الدول النامية ، حيث الاستهلاك الأقل للدهون .

## ● الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الرئة :

توصل العلماء الأمريكيون إلى أن الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بسرطان الرئة ، وبعض أنواع الحساسية والأمراض الأخرى .. جاء هذا في دراسة علمية أجريت مؤخراً على العمال الذين يعملون في مجال الألياف الزجاجية في كل من الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبا . وجدري بالذكر أن الألياف الزجاجية تستخدم على نطاق واسع في مجال مواد البناء وفي السيارات والأثاث .

## ● التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر :

ثبت علمياً أن هناك علاقة وثيقة بين الزيادة في وفيات القلب والزيادة في استهلاك

---

(١) هو هرمون في الثدي .



السكر .. كما أثبتت الإحصائيات أن الدول التي يستهلك أفرادها معدلات كبيرة من السكر يقابلها ارتفاع في عدد مرضى القلب .

وقد لوحظ من الأبحاث أن هناك استهلاكاً عالياً من السكر عند مرضى القلب أكثر من الأشخاص الأصحاء ، فمرضى القلب عادة مايستهلك كميات كبيرة من السكر تصل إلى ١١٣ جراماً في اليوم . في حين أن الشخص العادي يستهلك ٥٨ جراماً في اليوم ... وفي التجارب المعملية على الفئران لوحظ أن مستوى الدهون والكوليسترول في الدم ترتفع بزيادة استهلاك السكر في غذائها العادي .

وفي تجارب أخرى أجريت على ١٩ شاباً تبين تسبب الغذاء الغني بالسكريات في زيادة نسبة الدهون في الدم بعد أسبوعين .. فهناك أنزيم في الكبد يلعب دوراً كبيراً في إنتاج الدهون في الجسم .. وزيادة نشاط هذا الأنزيم يدل على زيادة نشاط إنتاج الدهون .

وعند تناول غذاء يحتوي على نسبة عالية من السكر يزداد نشاط هذا الأنزيم إلى خمسة أضعاف بعد عشرة أيام من هذا الغذاء .

وقد تبين أن هرمون الأنسولين يلعب دوراً كبيراً في تصلب الشرايين ، والارتفاع في مستوى هذا الهرمون يأتي نتيجة الزيادة في تناول السكريات التي يحوّلها إلى دهون .

وبعد ظهور هذه الحقيقة ، على الإنسان أن يفكر أكثر من مرة قبل أن يتناول قطعة واحدة من السكر في كوب شاي !

### ● عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور :

أكدت الدراسات<sup>(١)</sup> التي أجراها فريق من الباحثين بكلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية ، ارتفاع مستوى التلوث في مياه الشرب والرى ، وعدم صلاحية هذه المياه للشرب أو التصنيع الغذائي ، وعدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور ، حيث إن ذلك

---

(١) الدراسات أجريت في إطار مشروع الترابط بين الجامعات المصرية والأمريكية ، ونوعت عنها الصحف اليومية .

لا يؤدي إلى قتل الفيروسات الناقلة للأمراض ، ولا سيما فيروس التهاب الكبد الوبائي .

كما أشارت تلك الدراسات إلى خطورة تلوث مصادر مياه الشرب بالمبيدات التي ترش بالطائرات ، وبخاصة مبيد « التمارون » الذي يحدث شللاً مزمناً للإنسان ، بالإضافة إلى خطورة مبيدات القضاء على ورد النيل ، ومبيدات قواقع البلهارسيا على الغرّة السمكية .

كما تبين الدراسات ارتفاع تركيزات « الكلورفينولات » عن الحدود المسموح بها ، خاصة ثاني كلوريد الفينول ، وهو يمثل خطراً شديداً على صحة الإنسان والبيئة .  
يضاف إلى ذلك أن عمليات الترويق والترشيح التي تتم ضمن عمليات تكرير مياه الشرب ، لانتقل كثيراً من مستويات الملوثات العضوية ، فضلاً عن أن عملية المعاملة بالكلور تشير إلى زيادة المحتوى من المشتقات العضوية ، مما يزيد من مستويات تلوث مياه الشرب بعد إتمام معالجتها بالنظام الحالي ... لذا تقترح الدراسة ضرورة البدء في إدخال نظام المعالجة بالأوزون ، أو الأشعة فوق البنفسجية لتحل محل المعالجة بالكلور .

### ● اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى أحد أسباب الإصابة بالإيدز<sup>(١)</sup> :

أثبتت الدراسات والبحوث العلمية مؤخراً أن مرض الإيدز من ضمن أسباب الإصابة به هو اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى ، وذلك بجانب أسبابه الأخرى المعروفة ، وهي ممارسة الشنوذ الجنسي ، والعدوى عن طريق سوائل الجسم ، كاللعاب والدم ، والسائل المنوي ، والمطس ، والتقبيل .

### ● نظام الري وراء الإصابة بسرطان المثانة :

جاء في تقرير بحث علمي أثير<sup>(٢)</sup> للبنك الدولي ... أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة ترتفع في البلاد التي يتحول فيها نظام الري من ري الحياض إلى الري الدائم .

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ٣/ ٩/ ١٩٨٥ (تصرف) .

(٢) نشرته إحدى المجلات العربية « العلم والحياة » في أحد أعدادها الدورية .

ويفسر الباحثون زيادة نسبة الإصابة بسرطان المثانة في مصر بإنشاء السد العالي ،  
الذى عمم نظام الري الدائم .

### ● أخيراً : اكتشاف أسباب سرطان الثدي :

ذكر في طوكيو أنه تم بنجاح استخراج المادة المحدثة لمرض السرطان من نبات  
السرخس الذى يتناولة اليابانيون بكثرة .

وذكر في ندوة مفتوحة حول الدراسات السرطانية أن المادة المذكورة استخرجت من  
قبل فريق من الباحثين اليابانيين بجامعة « طوكيو » و « ناغويا »

وتمكن هذا الفريق من العثور على المادة التى يطلق عليها « إى - قى » حينما كان يحاول  
استكشاف السبب فى تسمم نبات « السرخس » الذى يحظى بشعبية كبيرة بين سكان  
اليابان .

وقام الفريق اليابانى فى معرض التأكيد من أن مادة « إى - قى » حذثة للسرطان  
بإذابة هذه المادة فى محلول ملهى ، ثم أطعم سبعة فئران إناث بجرعة كميته ٣٠٠  
مليجرام لكل فأر .

وكشف النقاب عن أن هذه المادة محدثة للسرطان ، لأن الفئران السبعة أصيبوا  
بسرطان الثدي بعد ٨١ يوماً من إجراء التجربة عليها .. كما تم اكتشاف أن عدداً من  
الفئران الذين كانوا بعيداً عن تلك المادة لم تصب بهذا المرض .

وذكرت الأبحاث أن تناول رجل وزن ٦٠ كيلو جراماً لنبات « السرخس » لمدة ٨٠  
يوماً يمكن أن يصاب بمرض السرطان ، ويرجع هذا كما تقول الدراسة لوجود مادة  
« إى - قى » فى هذا النوع من النبات بكثرة<sup>(١)</sup> .

(١) باب حياتك : المجلة العربية - سبتمبر ١٩٨٤ ( بصرف ) .

## ● أضرار الأدوية الحديثة :

لقد ثبت بالدليل القاطع من خلال التحليلات المعملية بأن الأدوية الحديثة تحوى مواد كيميائية تترسب مع مرور الزمن في الخلايا ، ويترتب عليها عجز في وظيفة هذه الخلايا ، مما يؤدى إلى الأمراض العصرية المزمنة ، مثل السرطان ، وغيره من الأمراض الخبيثة الأخرى ، مثل هذه الآثار الجانبية غير موجودة على الإطلاق في الأعشاب لتوافر المواد الفعالة فيه بصورة متكافئة ومتوازنة ، من هنا تأتى أهمية استخدام الأعشاب الطبية .

## ● الأسبرين له أضرار :

ثبت علمياً أن الأسبرين له تأثيرات جانبية قوية إذ يتدخل بآلية الوظيفة المرقية للدم Haemostatic وقد يزيد من النزف عند المرضى الذين يشكون من اضطراب في التخثر .. فضلاً عن ذلك فإن للأسبرين تأثيراً مخرشاً على المعدة .. وأن مخاطر النزف المعدى المعوى تتعاظم عند المرضى الذين يتناولونه بجرعات يومية .

وأكثر من ذلك فللأسبرين أيضاً تأثير على تجمع الصفائح الدموية<sup>(١)</sup> .. إذ تظل هذه الصفائح معطلة الوظيفة خلال مدة حياة هذه الصفائح التى تقارب عشرة أيام ، مما يساعد على انسداد الوعاء الناجم عن تجمع الصفائح الدموية ، والتصاقها بجدار الوعاء<sup>(٢)</sup> .

## ● الأدوية المهدئة والمخدرات تسبب تشوهات خلقية والإصابة بالسرطان<sup>(٣)</sup> :

أنشئت نتائج البحوث العلمية التى أجريت على الأدوية المهدئة والمخدرات بقسم الوراثة بجامعة القاهرة — أنها تحوى على مواد تسبب عند تناولها باستمرار تأثيرات خطيرة على الجسم ، ويحتمل أن يكون لها تأثيرات سرطانية على من يتعاطاها ، وقد تبين

(١) أى على آلية التخثر .

(٢) الجديد في الطب : المجلة العربية - سبتمبر ١٩٨٤ ( يتصرف ) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة في ٨ / ٤ / ١٩٨٦ ( يتصرف ) .

من التجارب التي أجريت على الحيوانات أن الأدوية المهدئة والمواد المخدرة تؤدي إلى حدوث طفرات مميتة أو طفرات وراثية تنتقل من الأب إلى أولاده الإناث ، ومن الأم إلى أولادها الذكور ، مما يمكن أن يحدث منه تشوهات خلقية ... وظهر من التجارب أيضاً احتمال أن يصاب الشخص الذى يتناول المخدرات والمهدئات بأورام سرطانية مختلفة .

## • الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية والسبك يؤدى للإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الزيت المغلى عدة مرات والذي يستعمل فى قلى الطعمية والسبك والفراخ والبطاطس ، له العديد من الأضرار ، ومن ذلك الإصابة ببعض أنواع السرطانات وتضخم الكبد .

كما أثبتت نتائج الأبحاث<sup>(١)</sup> أن استخدام الزيت يعم بأسلوب خاطئ ، حيث يقوم بعض أصحاب المطاعم باستخدامه عدة مرات ، أو بإضافة شحوم أخرى غير صالحة للاستعمال آدمى إلى الزيت مما يمثل خطورة حقيقية على صحة الإنسان وحيويته . وقد تمت بحوث<sup>(٢)</sup> داخل العمل على تأثير المعاملة الحرارية فى عمليات تسوية الطعمية ، فوجد أنه يحدث للزيت تغييرات كثيرة وضارة .. ومن المعروف أن الزيت المستخدم فى القلية ليس له حد أقصى من الساعات فى الاستخدام ، حيث يقوم العامل باستكمال الإناء كلما قلت نسبة الزيت المحروق .

كما أثبتت أن بعض أصحاب المطاعم يضيفون أنواعاً من الشحوم التى لاتصلح للاستعمال آدمى إلى زيت الطعمية ، لاعتقادهم أن هذه الإضافة ترفع من درجة غليان الزيت ، وتحافظ عليه من الاحتراق .

ونتيجة لتغير طعم ولون الزيت يقوم أصحاب المطاعم بإضافة بعض شرائح البطاطس

(١) بقسم الكيمياء الحيوية والبيئية بكلية زراعة القاهرة .

(٢) قام فريق البحث بتجميع ١٠٠ عينة من الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية من ١٣ عاصمة لإجراء بحوث عليها داخل العمل .

التي تقوم بامتصاص « البيروكسيدات » ، وهى المركبات المستولة عن تغيير الطعم واللون ، ويتم عرض شرائح البطاطس للبيع بعد ذلك وهى قد امتصت هذه المركبات ، ولذلك لا يمكن الحكم وتقييم الزيت من خلال اللون أو الرائحة فى الطعم كما يتوهم البعض .

وقد وجد أن نسبة الحموضة ترتفع إلى ٣٪ كما ترتفع نسبة الهيدروكسيد الطبيعى إلى ٦٥٪ كذلك ترتفع نسبة الهيدروكسيل الذى يتكون كمرحلة وسطية أثناء التسخين وارتفاع الأحماض الدهنية .. وهى مواد ثبت ضررها من خلال البحوث العلمية التى أجريت مؤخراً .. فقد تبين بتحليل زيوت القلية أن لها تأثيراً مصغراً على خلايا الجسم ، وهو التأثير السرطانى ، وخصوصاً بعد أن تمت تجربة هذه الزيوت على حيوانات التجارب بإعطائها جرعات مختلفة من الزيوت ، فوجد انخفاض كبير فى وزن الحيوان وفقدان الشهية .. وفى آخر أسبوعين من إعطاء الزيوت للحيوانات التى استمرت ثمانية أسابيع ظهر تساقط شعرها ، وصاحبها خشونة فى الجلد وبعض التقيحات ... وبعد تشرح الحيوان وجد ارتفاع ملحوظ فى وزن الكبد ، يصاحبه تضخم وزيادة فى نسبة دهون الكبد ، وارتفاع فى وزن القلب وتؤكد هذه النتائج على خطورة الزيوت المغلية بصفة مستمرة ، وتناولها بجرعات عالية فى الأطعمة المقلية<sup>(١)</sup>

### ● تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان<sup>(٢)</sup> :

ثبت علمياً أن معظم إصابات السرطان هى نتيجة تفاعل العناصر الكيميائية المختلفة فى الأجواء ، وبالأخص التى تطلقها مداخن المصانع فتلوث صفو الهواء النقى الذى يتنفسه الإنسان ، ولا سيما بعد أن أثبتت البحوث الأخيرة أن نسبة ٩٦٪ من سرطان الرئة هى نتيجة العناصر الكيميائية التى تختلط بالهواء ، وبالأخص فى البلدان المتقدمة صناعياً ، بدليل الإحصاءات الأخيرة التى أكدت أن معظم سرطانات الرئة تصيب عمال المصانع والمناجم ، وأفران الحديد والصلب ، ومنظففى المداخن والطرق .

(١) قد تم تأكيد هذه النتائج بإحدى الجامعات الأمريكية ، ونشرت البحوث فى إحدى المجلات العلمية هناك ، وقد لاقت اهتماماً واسعاً .

(٢) الحديد فى الطب : مجلة العربية - مارس ١٩٨٦ ( يتصرف )

..... وأن أنواعاً جديدة من السرطان ظهرت لأول مرة مع بداية عصر الذرة ، نتيجة الإشعاعات النووية الناجمة عن التجارب الذرية ، ومعلوم أن بعض أنواع السرطانات تبدأ باحمرار على سطح الجلد ، مصحوب بتضخم في كريات الدم البيضاء ، ثم يتحول الاحمرار إلى أورام داخلية خبيثة في الأنسجة الدموية ، تمتد شيئاً فشيئاً إلى الخلايا الليمفاوية والأوعية الدموية ، ثم إلى الغدد والمفاصل ومنها إلى العضل والعظام بدون أن تسبب آلاماً تذكر ، بالرغم من أنها تؤدي إلى نزيف ملحوظ في الدم .

### ● فيتامين ( أ ) وعلاقته بمرض السرطان :

الدراسات الأولية التي قام بها أطباء باحثون في جامعة « إكسفورد » ومركز الأبحاث الطبية في لندن .. هذه الدراسات أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة في الدم من فيتامين ( أ ) هم أكثر عرضه للإصابة بالسرطان من أولئك الذين في دمائهم مستويات عادية من هذا الفيتامين<sup>(١)</sup> .. وتطلع هذه الدراسات خلال متابعتها في البحث إلى تأكيد هذه العلاقة بين هذا الفيتامين ومرض السرطان .. علماً بأن التحريات الجارية الآن مازالت إلى جانب هذه العلاقة الإيجابية .

### ● دواء من حليب الفئران<sup>(٢)</sup> :

ثبت علمياً أن حليب الفئران غني بنوع من البروتين يقاوم البكتيريا ويطيء نموها .. ويدرس العلماء بالبحث والتجربة إمكانية استخدام هذا البروتين في علاج بعض الأمراض .. هذا ، ويتم الحصول على حليب التجارب باستخدام جهاز صغير كحلب اللبن من الفأرة الأم بعد تنويمها ، ويبلغ إنتاجها اليومي من اللبن حوالي مليمتراً واحداً ونصف مليمتراً .

(١) وتوافر في اللواد الغذائية التي تحتوي على مادة البيتاكاروتين والتي تكثر في النباتات الورقية الخضراء والجزر .

(٢) مجلة هو ومي - سبتمبر ١٩٨٤ .

## ● الكالسيوم يمنع السرطان<sup>(١)</sup> :

تقول دراسة نشرت في المجلة الطبية « نيوانجلند » : إن تناول مزيد من الكالسيوم يمكن أن يساعد في منع تكون سرطان القولون ، وذلك بتحيد النتائج الناجمة عن تناول الطعام الغنى بالدهون ... ومع أن الأبحاث التي أدت إلى هذا الاستنتاج لا تزال في بدايتها فإن الأطباء يقولون إنها تتسجم مع المعلومات المتوفرة من قبل ... ويقول أحد المتخصصين الكبار « د . سيدريك جارلاند » : إن الذين يتناولون كميات من الحليب تكون نسبة مرضى سرطان القولون بينهم أقل .

## ● مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات :

تبين في دراسة علمية أن مياه الصنبور « الحنفية » أفضل كثيراً من المياه المعبأة في زجاجات ، حتى إذا كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية ، لأن تخزين الماء له أضرار كثيرة في بعض الأحيان ، إذ تتحول الزجاجاة المغلقة إلى حضّانة للميكروبات ، ويكون خطرها أشد آلاف المرات من مياه الصنبور « الحنفية » الذي لا يحتاج سوى الغلي ، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياهها معقمة تماماً<sup>(٢)</sup> .

## ● بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم :

توصل علماء الجينات بالولايات المتحدة الأمريكية إلى إنتاج بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم ... البروتين الجديد أطلق عليه اسم « فاكور رقم ٨ » وهو خال من أمراض الدم مثل الصفراء .

ويؤكد العلماء أن هذا الإنتاج سيساعد مَرْضَى « الهيموفيليا » الذين يحتاجون إلى جرعات منتظمة من الدم .. وجدير بالذكر أن مرض « الهيموفيليا » يعانى منه حوالى واحد من بين كل عشرة آلاف شخص ، ولا يصيب إلا الذكور .

(١) العلم والحياة : مجلة الأثة - أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) مجلة آخر ساعة - أول يناير ١٩٨٢ ( من دراسة علمية منشورة ) .



## ● إنتاج البروتين من سيقان الذرة وحطب القطن :

نجح معهد بحوث البساتين بالتعاون مع كليتي الزراعة بمشهر والرقازيق ، في إنتاج البروتين لأول مرة من المخلفات الزراعية باستخدام « الفطريات » ... حيث بلغت نسبة البروتين في سيقان الذرة ٢٨٪ في حالة استخدام فطر « سبوتويكم » ... كما بلغت نسبة البروتين في حطب القطن ٣٠,٦٪ في حالة استخدام الفطر « بولفير لينهم » ومن ناحية أخرى وجد أن سيقان الذرة تحتوى على ٤٦,٢٪ من الألبان ، وحطب القطن على ٤٨,٨٪ .

## ● نباتات قزمية بسبب المبيدات :

توصلت الأبحاث العلمية إلى أن النباتات — وخاصة عبّاد الشمس — تصاب بقصر سيقانها بسبب مبيدات الحشائش ، كما أن هذه النباتات تصاب بالسقوط عند تعرضها للرياح والجو الرطب ... وقد وجد العلماء أن مبيدات الحشائش تؤدي إلى انقسام الخلية في النباتات الصغيرة التي تعامل بهذه « الكيماويات » ... وأن عبّاد الشمس يصل طوله إلى ثلثي طول عبّاد الشمس الذى لم يتعرض للرش بالمبيدات .

## ● أعشاب هندية .. تحفظ الحيوية والشباب :

عبر مساحات شاسعة من الأراضي الهندية<sup>(١)</sup> .. هناك نبات عشبي يدعى « فيدا ريكاند »<sup>(٢)</sup> .. اكتشفت العلماء أن لهذا النبات خواص غاية في الأهمية ، فهو يحفظ الحيوية والشباب ، حيث يهب من يتناوله صحة قوية ، ووجهاً بلا تجاعيد مهما تقدم العمر .. فقد لفت هذا النبات انتباه علماء معمل أبحاث « جامو »<sup>(٣)</sup> بولاية « جامو »

(١) تبين أن سكان منطقة « بوش » بإقليم « جامو » يستخدمون هذا النبات منذ زمن بعيد ، وخاصة القبائل المنتشرة على سفوح الهيمالايا .. وأن الرهبان والشكّ من سكان المناطق الجبلية يوزعون النبات على سكان المناطق المجاورة كدواء لكثير من الأمراض .. وليس غريباً أن حكماء القبائل يعرفون عن هذا النبات أكثر مما هو مدون في موسوعة النباتات الطبية ، التي تعد أهم المراجع الهندية في هذا المجال .

(٢) هوبات من أسرة البازلاء ( البسلة ) .. على جنوره السطحية وأغصانه درنات شبة كروية ، قرية الشبة من غار الكموى والمطاطا ، وهو نبات ينمو طول العالم دون تدخل الإنسان .

(٣) هو معهد رالند في الأبحاث الخاصة بالنباتات الطبية .

و « كشمير » بشمال الهند .. وقد كان الدكتور « كى . سى . شارما » الجراح المعروف بالإقليم ، هو الذى نبّه إلى أهمية هذا النبات ، وبعد ذلك تولى الأمر معمل أبحاث « جامو » ... فألقى الضوء على كثير من خواص هذا النبات العجيب<sup>(١)</sup> .. ويرجع العلماء الخواص الفريدة لهذا النبات إلى تأثيراته الهرمونية التى وصفته موسوعة النباتات الطبية بأنه نبات يحتوى على زيت حلو المذاق .. مبر للبول .. مثير للشهوة الجنسية .. يجعل الصوت أكثر رقة وحلاوة .. يجدد شباب الجسد ويقوى عضلاته .. مضاد للروماتيزم .. ينقى الدم .

وعلى الرغم من أن الموسوعة تقرر أن هذا النبات يستخدم فى الهند منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام ، فإن العلماء الهنود لم يكتشفوا مقاومته للحمل والإخصاب إلا حديثاً .. يضاف إلى ذلك أن العلماء اكتشفوا أيضاً أن للنبات قيمة غذائية على جانب كبير من الأهمية ، وهى أنه يحتوى على البروتينات ، والكربوهيدرات ، وكثير من المعادن ، مثل الكالسيوم والحديد<sup>(٢)</sup> .

### ● الحيوانات الأليفة وما تحمله من أخطار لأمراض عديدة :

أوضحت الدراسات الطبية التى أجريت بقسم الطفيليات بمعهد أمراض العيون ، التابع لأكاديمية البحث العلمى ، بالاشتراك مع كلية الطب بجامعة عين شمس ، أن القطط والكلاب يعتبران عاملاً أساسياً لنقل أمراض العيون التى تصيب الشبكية ، الذى قد يؤدى تأخر علاجها إلى فقدان البصر ... فقد ثبت علمياً أن الكلاب والقطط تحمل طفيل « التوكسوبلازما » وهو طفيل وحيد الخلية ، ينشأ أيضاً نتيجة لتناول اللحوم غير كاملة الطهو ، ويعتبر المسغول عن الإصابة ببعض الأمراض التى تصيب شبكية العين ...

(١) التقى الدكتور الجراح « شارما » فى كثير من القبائل بنساء فارعات ذوات أجسام قوية . وليس بوجههن أية نجاسد ، ولم يستطع الدكتور « شارما » أن يصدق ما قالته له هؤلاء النسوة من أن كلا منهن قد تخطت سن السبعين ، وأن سر شبابهن يرجع إلى تناول النبات بانتظام إلا حين تريد الواحدة منهن أن تحمل وتلد طفلاً ، فلها تتوقف مؤقتاً عن تناول هذا النبات ... الغريب أن الدكتور « شارما » قد تأكد علمياً من ذلك بعد أبحاث أجراها مع فريق من الباحثين فى معمل أبحاث جلمو .

(٢) أعشاب طبية تطيل العمر وتنعى الحمل : سوراج سارات : مجلة صوت الشرق الهندية الصادرة فى يناير ١٩٨٨ ( بنسبة ٢٠٠ ) .

وهذا الطفيل يؤدي إلى حدوث الاستسقاء في الرأس بنسبة ٣٠٪ إلى جانب احتمال الإصابة بالمياه البيضاء ، وضعف البصر بوجه عام .

### • الحيوانات الأليفة أحد أسباب إصابة الأطفال بالحساسية<sup>(١)</sup> :

أثبتت دراسة علمية قامت بها كلية الطب جامعة الإسكندرية على ٦٣٠ طفلاً مصابين بالربو الشعبي أن ٥٪ من الأسباب العامة لحساسية الصدر عند الأطفال مصدرها الحيوانات الأليفة .. وأظهرت الدراسة أن القطط والكلاب تمثل الجانب الأعظم ٧٨٪ ، يليها الحصان ، ثم الأرانب ، وبعض الطيور ، مثل العصافير والحمام .

ويضيف البحث أن مصدر الحساسية يختلف حسب نوع الحيوان ، ففي القطط يمثل اللعاب المصدر الرئيسي للإصابة بالحساسية ، لاحتوائه على مادة لها القدرة الفائقة على اختراق الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي ، وبالتالي إحداث تفاعلات الحساسية ، أما في الكلاب فيمثل الجلد مع الشعر المصدر الوحيد لمسببات الحساسية .. وفي الأرانب يمثل البول المصدر الأساسي ، ولذلك يقرر البحث أن الأمصال المستخدمة للتشخيص أو العلاج لابد أن تعتمد على النتائج السابقة ، وإلا كانت نتائج العلاج أو الوقاية ضعيفة وغير مؤكدة .

### • طفيل الحيوانات الأليفة يؤدي إلى الإجهاض :

أظهرت البحوث والدراسات العلمية أن طفيل « التوكسو بلازما »<sup>(٢)</sup> الذي ينتقل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان عن طريق المخالطة يؤدي إلى الإجهاض المتكرر .. وقد يكون الإجهاض هنا رحمة على الجنين الذي قد يتعرض لمضاعفات خطيرة في الجهاز العصبي تفقده البصر والسمع تماماً ، أو إصابته بالتخلف العقلي الذي يظل أسيراً له طوال

(١) صحيفة الاهرام الصادرة في ٢٤ / ١ / ١٩٨٧ ( بصرف )

(٢) هذا الطفيل يظهر له أعراض ، كتضخم في الغدد الليمفاوية ، أو التهاب شبيهة العين إن لم يكن فقد الإحساس تماماً .. وأحياناً أخرى يظهر في صورة التهاب في عضلة القلب أو التهاب الكبد ... وقد يهاجم الطفيل الجهاز التنفسي للمصاب فيؤدي إلى التهاب الشعب الهوائية المزمن ، والربو الشعبي

حياته ... ولذلك خرجت الأبحاث التي أجريت داخل قسم التحاليل والمناعة بقصر العيني تحمل توجيهات محددة للأم الحامل بالذئب التي تحالط الحيوانات المنزلية بضرورة التأكد من خلوها من الإصابة بطفيل « التوكسو بلازما » أما في حالة الإصابة فيكون الإجهاض أمراً حتمياً .

### ● خطورة أمراض الكلاب الضالة :

طبقاً لتقرير صادر عن هيئة الصحة العالمية ثبت أن الكلاب الضالة تنقل إلى الإنسان أكثر من عشرين مرضاً على جانب كبير من الخطورة في مقدمتها السعار<sup>(١)</sup> ، والحويصلات الشريطية ، والجرب .

ويركز التقرير على خطورة مرض الحويصلات الشريطية الذي يهدد الأطفال على وجه الخصوص ، حيث أن بويضات الدودة الشريطية تعيش في أمعاء الكلب ، وتنقل إلى شعره عندما يلعق جسده بلسانه .. ويعد الإنسان يده إلى شعر الكلب ليداعبه فتعلق البويضات بيده ... ومن اليد إلى فمه لتبدأ الدورة .. دورة خطيئة داخل جسم الإنسان ، وتنتهي بتكوين حويصلات شريطية في الأعضاء الهامة ، مثل الكبد ، والقلب ، والمخ ، وأحياناً داخل العظام .

وتنمو هذه الحويصلات سريعاً ، وقد تصل إلى ما يقارب حجم رأس الطفل على حساب الأعضاء التي تتواجد فيها ، مما يخل بوظائف هذه الأعضاء ، وتنتهي هذه الحالة في الغالب بالموت .

وقد روى في إقليم فرزند هولندا ، حيث تستخدم الكلاب في الجر ، أن في كل مائة منها اثنتي عشرة إصابة .. ووجد في إيسلندة أن في كل ٤٣ شخصاً من أهلها يوجد شخص مصاب بهذه الآفة ... وشوهد أن هذه النسبة تزيد في أستراليا إذ ثبت وجود شخص في كل ٣٩ شخصاً من سكانها مصاباً بها ، فضلاً عن أنها كانت سبباً مباشراً لكثير من الأمراض في البلدان الأخرى .

(١) السعار يعرف بمرض الكلب ، وهو إذا انتقل إلى الإنسان ظهرت عليه أعراض المرض فالشفاء في هذه الحالة مهروس منه والعياذ بالله ، وليس له من مصير سوى انتظار الموت .

وأرجحت البحوث العلمية أن ازدياد شغف الناس بالكلاب في هذا العهد الأخير ، هو سبب للأخطار التي تنجم عن ذلك ، ولاسيما أن اقتناءها يدفع إلى مداعبها وتقيلها ، والسماح لها بلحس الأيدي ، وتركها تلتق فضلات الطعام من أوانيها .

وحذرت من الأخطار التي تهدد صحة الإنسان وحياته بسبب هذا التسامح الذي لا يستهان به ، حيث إن الكلاب تصاب بدودة شريطية تتعدها إلى الإنسان ، وتصيبه بأمراض عضالة ، كما سبق أن أكدت كثيرا التجارب العملية الأخيرة .

### ● على هامش حديث الذبابة :

أثبت الدكتور « دريد »<sup>(١)</sup> في بحث عن الأمراض المتوطنة في الهند .. والتي يأتي معظمها بنقل الذباب للجراثيمها ، أن الذبابة إذا وقعت على القاذورات أخذت أشياء بأطرافها ، وأكلت أشياء في جوفها ، فما علق بأطرافها ينقل الجراثيم والأوبئة ... وأما ما أكلته في جوفها فإنه يتحول تحت أحد جناحيها إلى مادة اسمها « البكتريوناج » هذه المادة تقتل ما تتركه الذبابة بأطرافها إذا أمكن استظهارها .

علما أن أمصال الأمراض هي جراثيم من الأمراض نفسها تتخذ للوقاية ولل علاج ... ومادة « البكتريوناج » ثبت أن الذبابة تنقيؤها إذا ماتت بأسفكسيا العزق<sup>(٢)</sup> .

### ● أهمية الوضوء والغسل صحيا :

ثبت علميا أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقاومة الجلد ... وأن أهم سبب لضعف مقاومة جلد الإنسان هو إهمال النظافة .

ومن هنا تظهر أهمية الوضوء والغسل في الإسلام ، فهما يساعدان على التخلص من إفرازات الجلد المختلفة ، من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثة حكة شديدة تؤدي إلى التهابات جلدية تتكاثر فيها البكتريا .

(١) هو آخر طبيب إنجليزي لمصلحة الحجر الصحي في جمهورية مصر العربية .

(٢) هنا يُقصد ما أشار إليه حديث الذبابة .

## ● الأسمدة الكيميائية والمبيدات وأخطارهما :

أثبتت الدراسات العلمية<sup>(١)</sup> خطورة استخدام الأسمدة الكيميائية إلى أنها تؤدي إلى تغطية التربة الزراعية بطبقة غير مسامية ، خاصة مع الإفراط في استخدامها ، ويؤدي ذلك إلى صعوبة تصريف مياه الري والأمطار . كما أثبتت الدراسات الآثار الضارة لمبيدات الآفات على التربة الزراعية ، خاصة أن هناك بعض الأنواع منها لها صفة الديمومة لفترة طويلة ، مثل مركب حمض البنزويك الكلور الذي يعرف بالرمز ( TBA 2,3... ) ، والذي قد يستمر وجوده في التربة سنوات عديدة ...

وقد أوضحت تلك الدراسات أن استخدام المبيدات الحشرية بكثرة يؤدي إلى الإقلال من إنتاجية التربة الزراعية لبعض المحاصيل الهامة .

## ● المبيدات الحشرية أخطر من الإيدز :

ثبت علمياً أن المبيدات الحشرية تدمر الجهاز المناعي في جسم الإنسان ، وينتج عنها بلزمة أي تجميع محتويات خلايا الجهاز المناعي في المنتصف ، وتمزق وتآكل بعد ذلك .. فقد لوحظ من تجارب أجريت على مبيد لرش القطن اسمه « مينوفوسفلاين » .. ومبيد للحشرات المنزلية اسمه « فان فالاريت » واكتشف تأثيرهما الخطير في انعدام قدرة الإنسان على مقاومة أي مرض يصيب جسمه ، فضلاً عن حدوث ثقب وتآكل في الكبد ... وطالبت الدراسة بضرورة البحث عن بدائل للمبيدات الحشرية في الحقول والمنازل<sup>(٢)</sup> .

## ● التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والدرة<sup>(٣)</sup> :

أوضحت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث إمكانية زيادة

(١) ظهر الفساد في البر والبحر : م . محمد عبد القادر الفتى . دراسة منشورة بالوى الإسلامي - أبريل ١٩٨٦ ( بتصرف ) .

(٢) أكدت هذه الحقائق العلمية رسالة الدكتوراه التي حصلت عليها سهر رزق الباحثة بقسم المناعة بمعهد البحوث الطبية بتقدير امتياز ، ونشرتها صحيفة الإسكندرية الصادرة في ١٩٨٦/٧/٢٩ ( بتصرف ) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٦/٧/١ .

محصول القمح بمعدل ٣٠٪ .. وزيادة نسبة البروتين عن طريق تسميده بمحاليل النحاس والزنك تحت المستويات المرتفعة من السماد الأزوتي ، خاصة في صورة أمونيا ، بمعدل ٦٠ كيلو جرام أزوت « للفدان » .

كما أن زيادة معدل التسميد الأزوتي يؤدي إلى زيادة قدرة النباتات على تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيميائية .

وتشير نتائج الدراسات إلى ضرورة رش الأسمدة الأزوتية على المجموع الخضري للقطن في الأراضي الصفراء الخفيفة ، كذا إضافة الأسمدة الأزوتية إلى القطن المنزرع في الأراضي الطينية ، وذلك لارتفاع مجودة وزيادة إنتاجية المحصول .

### • الكبريت يضاعف إنتاجية الحاصلات الزراعية :

أكدت الدراسات العلمية التي أجريت في معمل الأراضي ، واستغلال المياه بالمركز القومي للبحوث ، أن إضافة نصف طن من عنصر الكبريت للفدان في التربة الزراعية يزيد من إنتاجية عدد من الحاصلات الزراعية .

### • بسبب الحشائش نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م<sup>٣</sup> من المياه سنوياً :<sup>(١)</sup>

خرجت نتائج دراسات علمية تقول : إن الحشائش التي تمتد مجرى النيل وتعوق سريان المياه في الترع تقف وراء فقدان ٣٤ مليون متر مكعب من المياه سنوياً ... كما أن هذه الحشائش تشكل بيئة صالحة لانتشار البلهارسيا والملاريا بين الناس في الريف المصري ... وأضافت نتائج الدراسة : أنه يمكن اعتماداً على أسلوب المقاومة البيولوجية استخدام أسماك « البروك » التي تتغذى على الحشائش لتطهر الترع والمصارف والحصول على ثروة سمكية ضخمة<sup>(٢)</sup> .

(١) نرفع تلك الدراسة إلى السادة المسؤولين بوزارة الموارد المائية والأشغال ، وإن كنا نعتقد أنهم أدركوا منذ ذلك ، ولكن .... لانستطيع أن نستكمل العبارة بهذا وأملأ في صحوة ضمير وإخلاص عمل واثق للمستعان .

(٢) قدرت بنحو تسعة ملايين طن سنوياً .

وذكرت الدراسة أن ذلك يرجع إلى أن المياه في نهر النيل أصبحت خالية من الطمي بعد إنشاء السد العالي ، مما يساعد على نمو الحشائش المغمورة في المياه ، لأن الضوء أصبح ينفذ إليها بأعماق كبيرة ... كما توقفت مياه الفيضانات التي كانت تعد عملية « غسيل » طبيعية سنوية لجرى النهر والترع الكبرى ، كاسحة أمامها الحشائش والنباتات التي تنمو على سطح وداخل المياه .

ومما هو جدير بالذكر أن مقاومة الحشائش تتم - الآن - بعدة طرق ، منها المقاومة الكيميائية التي تعتمد على المبيدات ... ومنها أيضاً الطريقة الميكانيكية ، وهي عملية مكلفة للغاية ، لارتفاع أسعار المعدات وحاجتها للصيانة المستمرة ... وهناك الطريقة البيولوجية باستخدام أسماك « المبروك » الصينية<sup>(١)</sup> ، وثبت نجاحها ، حيث إن السمكة عندما يتراوح وزنها بين ١٥ : ٢٠ جراماً تصبح نباتية تتغذى على الحشائش .

### • إثباتات علمية متفرقة :

— ثبت علمياً أن الجسد البشري يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التي يتألف منها ، فليست - مثلاً - أظفار المرء هي نفسها التي كانت في السنة الماضية .

— ثبت أن عضلات المعدة لكي تقوم بواجبها في عملية الهضم .. فإنه لا بد أن تكون تقلصاتها متزنة مع الكمية التي تحتويها من الأطعمة ... فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها ، فإنها ترهق المعدة ، وبالتالي لا تستطيع عضلاتها أن تقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة .

وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه » .

— ثبت أن المدة التي يحتاج إليها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ست ساعات وعشر ساعات .

— ثبت أن شرب المياه الغازية لا توقف العطش ... ولذا ينصح أن يكون هناك

(١) من المؤسف أن الصيادين يقومون باصطياد هذه الأسماك خلال فصل الربيع والصيف ، وهما موسما ازدهار الحشائش برغم التحذيرات .



مشروبات مرطبة بديلة ومفيدة ، مثل الكركديه ، والتمر هندي ، والعرقسوس .. فهذه مشروبات طبيعية تساعد على هدوء الأعصاب ، وتقضى على العطش ، كما أنها اقتصادية .

— ثبت أن قشر اليوسفى غنى بفيتامينات « ج » ، « ب » ، « أ » أكثر من اليوسفى نفسه .

لوحظ من بحوث طبية أن الطفل قد يصاب بتبلد الذاكرة إذا أُعطى جرعات مركزة من فيتامين « د » بغرض تقويته على التنسين ... وقد يسبب له هذا الفيتامين المركز تكوين حصوات بالكلى ، نتيجة تراكم عنصر الكالسيوم بها .

ثبت أن الهالات السوداء تحت العيون سببها أن الدماء التى فى الشرايين التى تظهر بوضوح فى هذه المنطقة ليست نقية ، وأنها فى حاجة إلى مزيد من الأوكسجين لتعود إلى لونها الوردى الطبيعى ... ولذا تنصح البحوث العلمية بضرورة تعريض الوجه للهواء النقى ، والإكثار من تناول كوين أو ثلاثة من عصير الجزر أو البرتقال ، وكمية من البقدونس .

— أسفرت أبحاث فريق من العلماء أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمراض القلبية ... فهو يقضى على ارتفاع نسبة الكولسترول فى الدم ... وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد من المواد التى تؤدى إلى تصلب الشرايين .

— إن بعض الحضرافات ، مثل الخيار والباذنجان ، يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان ... حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان .

كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموعج لها تأثير سام على الإنسان أيضا ... وهذه المادة السامة توجد فى قلب الخيار .

كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان فى الشتاء بكثرة يؤثر على الجهاز العصبى للإنسان ... كما أجريت تجارب أيضاً على الجعضيض والسريس فثبت أنهما من أخطر

النباتات التي لها تأثير مرمى على كبد الأطفال<sup>(١)</sup> .

— أثبتت التجارب الطبية في أمريكا أن حبوب منع الحمل تزيد من احتمال إصابة المرأة بتصلب في شرايين القلب<sup>(٢)</sup> .

---

(١) من تقرير أورد نتائج عديد من التجارب والأبحاث التي أجريها د . فايزة حمودة بالمركز القومي للبحوث ، ونشر في صحيفة الأخبار في أحد أعدادها الصادرة عام ١٩٨٢ .

(٢) مجلة حواء غير معلومة العدد . وأشار إليها كتاب غرائب وحقائق ( للمؤلف ) .

## .. الفصل الرابع ..

### المخدرات .. وآخر التقارير العلمية

- المخدرات .. وما أثبتته البحوث الأخيرة .
- سبب إدمان السموم البيضاء .
- الحمر .. وأضرارها الخيرة .
- لحم الخنزير .. وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيرًا .
- مضار التدخين .. مسلسل فيه حلقات جديدة .
- وموضوعات أخرى .



## • المخدرات وما أثبتته البحوث الأخيرة :

أثبتت الأبحاث العلمية أن تعاطي المخدرات يؤدي إلى ضعف وقصور في أداء النشاط الحسي والوظائف العقلية ، وعدم المقدرة على التحكم في التصرفات ، وازدواجية القرارات ، وعدم قدرة التعاطي على حل المشكلات اليومية .

ويؤدي أيضا إلى عدم استقرار المزاج العام للشخص ، وتعرضه للتقلبات والمخزات النفسية ، نتيجة لعدم التعاطي فترة زمنية قصيرة ...

كما أثبتت نتائج البحوث أن التعاطي يقلل من إنتاجية الشخص ، سواء أكان يؤدي عملاً يدوياً أم فكرياً ، حيث يؤدي إلى تدمير الجهاز العصبي تدريجياً ، وعدم الاتزان والاستقامة في السلوك الاجتماعي .

وأشارت أيضا تلك البحوث إلى أنه بالنسبة لبعض الأفكار الشائعة في المجتمع عن استخدام المخدرات لتأثيرها القوي على النشاط الجنسي ، أو تنشيط القدرة على التفكير ، أو النوم العميق ، أو تناول الطعام بشهية مفتوحة ، فإن النتائج أثبتت التأثير المؤقت لفترة زمنية محدودة تنتهي بالانتظام في التعاطي والإدمان ، بل وتؤثر تأثيراً سلبياً على النشاط الجنسي للفرد على المدى الطويل .

## • الحشيش :

ثبت علمياً أن الحشيش يسبب ضعف الذاكرة ، واضطراب الإحساس بالوقت ، وتقليل القدرة على القيام بالأعمال التي تتطلب التركيز أو الاستجابة السريعة أو التنسيق ، مثل تشغيل الأجهزة وقيادة السيارات .

وقد أثبتت الأبحاث .. أن الشباب عندما يبدعون في استعمال أحد المخدرات ، فإنهم كثيراً ما يلجئون لتجربة أنواع أخرى من المخدرات .. وقد تبين أنه عندما يبدأ الشباب

فى استعمال الحشيش بانتظام ، فإنهم يصابون بالتبلد ، ويعزفون عن تأدية واجباتهم المدرسية ، حيث إن الحشيش يعوق التعلم ، وذلك لأنه يضعف التفكير والفهم ، ويؤثر تأثيراً سلباً على المهارات اللغوية والحسابية .

كما ثبت أن استعمال الحشيش يؤدى إلى زيادة ضربات القلب بمقدار ٥٠ ٪ ، وذلك حسب كمية الحشيش المستعملة فى السيجارة .. فضلاً عن حدوث آلام فى الصدر .. كما ثبت أن الحشيش يحتوى على نسبة من المواد المسببة للسرطان ، حيث تبين من الفحص المعمى لأنسجة الرئة التى تعرضت لدخان الحشيش لفترة طويلة ، وجود تكوينات فى الخلايا تسبق تكوين الخلايا السرطانية .

وفى الاختبارات المعملية نتج عن القطران المستخرج من دخان الحشيش حدوث أورام عندما حققت به جلود الحيوانات . وعندما يدخن الشخص الحشيش ، فإن المادة الفعالة فيه تمتصها معظم أنسجة الجسم وأعضائه .. وهى توجد فى الأنسجة المخترنة .. ذلك لأن الجسم فى محاولته للتخلص من هذه المادة الكيميائية يحولها إلى دهنيات أو مواد مخترنة .

وقد أظهرت نتائج تحليل البول وجود هذه المواد فيه ، وذلك لفترة استمرت حوالى سبعة أيام بعد تدخين الحشيش .. وقد أظهرت الاختبارات الإشعاعية وجود هذه المواد فى بول الحيوانات التى أجريت عليها التجارب ، لمدة تصل إلى شهر .. كما ثبت علمياً أن الحشيش لا يزيد من الطاقة الجنسية للمدخنين .. فالحشيش يؤدى إلى تمدد الأوعية الدموية فى أجزاء خاصة من الجسم ، كالعينين اللتين تحمران نتيجة تمدد أوعيتهما الدموية ... وكذا تمدد الأوعية الدموية بالخصيتين ، وهذا التمدد يؤدى - يوماً بعد يوم - إلى اختناق الخلايا الجنسية التى تفقد طاقاتها وتذبل يوماً بعد يوم . وفى استفتاء أجرى مع زوجات المدخنين للحشيش أدلوا باعترافات مثيرة ، منها أن أزواجهن عندما يدخلن عليهن مساءً وقد دخنا الحشيش فإنهم يكونون غير مستقرين ، وتحمر عيونهم ، وتردد شهيتهم للطعام ، ولكنهم يفشلون فى النشاط الجنسى معهم .

وتدل الإحصائيات للذين يطلبون العلاج من الضعف الجنسى أن معظمهم قد اعتادوا تدخين الحشيش .

## • سبب إدمان السموم<sup>(١)</sup> البيضاء :

أثبتت الأبحاث الطبية<sup>(٢)</sup> مؤخرًا - أن هناك مراكز بالمخ البشرى تفرز مواد أشبه في تركيبها الكيميائى بالأفيون ، وتسمى بمادة « الأندروفين » .. وهى تعمل بعد إفرازها في الدم على تخفيف حدة الألم الجسدى والنفسى الذى قد يتعرض له الإنسان في حياته اليومية .... فإذا حدث إدمان الفرد على أفيون خارجى يتعاطاه توقف المخ عن إفراز الأفيون الداخلى الطبيعى ، مادة « الأندروفين » التى أعطاها الله تعالى الإنسان ، ومنح مخه قدرة إفرازها لكي تخفف آلامه بصورة طبيعية سلسة ، وعندما يتوقف إفراز هذا الأفيون الطبيعى الداخلى نتيجة تعاطى الإنسان أفيوناً صناعياً خارجياً ، فإنه إذا عاد الإنسان وتوقف عن تعاطى هذا الأفيون الخارجى ، فإن أجهزة إفراز الأفيون الطبيعى الداخلى تكون قد أصابها العطل والتوقف لفترة من الزمن عن ممارسة نشاطها الذى خلقها الله تعالى من أجله .

ومن هنا يشعر المتعاطى للسموم البيضاء بالآلام مبرحة ، لأنه عطلَّ جهاز إنتاج مهدئاته الطبيعية ، واستعاض عنها بالسموم البيضاء .

وهكذا مصير من تعاطى السموم البيضاء التى توصل إلى الإدمان بعد أول شمة ، أو بعد ثلاث شمات في المتوسط .

ويكون بين قسوة عذاب مريح ، عليه أن يواجهه حتى يبرأ منه ، أو يستمر في الإدمان حتى النهاية المؤكدة ، وهى الموت .

## • الخمر وأضرارها الخيرة :

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن ٧٠٪ ممن يشربون الخمر يعانون من تلف في المخ ... ومن طبيعة هذا التلف أن نسيج المخ يصبح أقل سُمكاً .. كما أن التجويفات تكون أوسع حجماً ، كما ظهر من صور الأشعة لشاربى الخمر .

(١) يقصد الكوكايين والهيروين وغيرها مما يدخل تحت مسمى « السموم البيضاء » .

(٢) هذا ما صرح به الدكتور يسرى عبد الغنى ، أستاذ الطب النفسى المساعد بكلية الطب جامعة القاهرة ، وشرف صلاح منتصر في يومياته في صحيفة الأهرام ( بصرف ) .

والخمر<sup>(١)</sup> - في حقيقتها العلمية البسيطة - تقتل ضعف عدد الخلايا المقرر موتها كل يوم من خلايا المخ ، حيث من المعروف أن كل إنسان يموت منه عدد محدد من خلايا المخ .. في حين أن الخمر تقتل ضعف هذه الكمية ، فضلاً عن أن الخمر تجعل شاربها قابلاً للتبجح السريع وسرعة الإثبات .

أما بالنسبة لتأثير الخمر على الناحية الجنسية .. فقد ثبت علمياً خطأ من يعتقدون أن الخمر تزيد من القدرة الجنسية ، بل ثبت عكس ذلك ، حيث إن الخمر تزيد الرغبة في الجنس وممارسته ، ولكن يصاحب ذلك عجز عن الممارسة الفعلية بالصورة الطبيعية ...

كما ثبت أن الخمر تخدر مناطق قشرة المخ ، فيقل الحياء ، والكوابح الأخلاقية ، فتزيد الرغبة في الجنس بشكل فاضح ، وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى الجرائم الجنسية الشاذة .... إلا أن الاستمرار في شرب الخمر - كما تبين - يفقد القدرة على الاتصال الجنسي الطبيعي ، ولذا فقد يستعيز عن ذلك بالقيام بلور المتفرج في دور الدعارة والملاهي الليلية .... أى أن الخمر تنبه الرغبة الجنسية ، ولكنها تثبط القدرة عليه .

(١) قد سمي كل مسكر محرماً باللغة العربية ، لأنها تخمر للعقل .. أى تقطعه ونستره .. أى تكف العقل عن عمله .. والعقل باللغة العربية من عقل الناقة ، أى شدّها وربطها .. فالعقل هو الرباط أو الوثاق الذي يمنع الإنسان من الانقياد للهوى والرغبات .. إذن العقل يعتبر مجموعة من الموانع الأخلاقية التي تتكون لدى الإنسان .... أى أن عمل الخمر هو كف العقل في حين أن عمل للعقل هو الكف ... فالخمر تقوم بتأثيرها في كف الكف .. أى إزالة الموانع التي يضعها العقل ... ويلاحظ أن مدمن الخمر يتميز من مظهره الخارجى ومن فحصه طبياً بالأعراض المرضية التالية .

- ( أ ) توسع الأوعية الدموية الجلدية في الأنف والوجنتين .
- ( ب ) تصلب الشرايين .
- ( ج ) شكوى هضمية بسبب نقص حموضة المعدة أو حدوث التهاب أو قرحة المعدة .
- ( د ) نسم عضلة القلب .
- ( هـ ) نسم الكبد وتليفه وتشمعه في النهاية .
- ( و ) رعشة باليدين واللسان .
- ( ز ) التهاب الأعصاب .
- ( ح ) اضطراب النظر وإزدواج الرؤية وإعتمامها
- ( ط ) تغير الشخصية والأخلاق ، حيث يصبح للمدمن مهملًا أنانيًا ، شديد الغرّة والقسوة .
- ( ي ) تصير أحاسيسه غير طبيعية ، هذا فضلاً عن التأثيرات الاجتماعية والنفسية السيئة الأخرى .



وفي ألمانيا الغربية ... نشر العلماء بحثاً خفيفاً عن تأثير الخمر على خلايا مخ الإنسان .. وأكدوا في بحثهم أن الخمر تلتهم الغذاء الذى تعيش عليه خلايا المخ .. وهذا الغذاء اسمه « جوليوتاميك اسيد » ...

وأضافوا : أن الخمر عندما تلتهم هذا الغذاء يفقد لونه الوردى .. وبالتالي تفقد خلايا المخ ما يمدها بالحياة ، فيصاب الشخص السكر بالصرع ، ويفقد الذاكرة ، ويضعف ذكاؤه ، كما قد يصاب بالجنون<sup>(١)</sup> .

### • الخمر شبيهة بفضلات الإنسان :

أثبتت بعض التجارب العلمية الحديثة ... أن الخمر عندما يتم تحضيرها تمر على عمليات كيميائية ، تشبه إلى حد كبير العمليات الكيميائية التى يمر بها الطعام فى الجهاز الهضمى إلى أن ينتهى بالفضلات .

### • أعراض أثنوية تظهر على مدمنى الكحول من الرجال :

كشفت بعض الدراسات العلمية فى جامعة « بيتسبرج » الأمريكية أن بعض المشروبات الكحولية تحتوى على هرمونات أثنوية ، قد تسبب فى ظهور أعراض الأثنوة بين المدمنين على تناول الكحوليات من الرجال ، مثل تساقط شعر اللحية ، وتضخم عضلات الصدر .

هذا ، وقد ظهر اتجاه داخل الكونجرس الأمريكى للمطالبة بقوة بحظر الإعلان عن كافة أنواع الخمر والبيرة فى الإذاعة والتلفزيون . ويلقى هذا الاتجاه معارضة من أصحاب المصالح الرئيسية من منتجى الخمر والبيرة .

---

(١) بينما أن نذكر أنه على إثر نشر هذا البحث أرسل مواطن مسلم إلى الصحيفة التى نشرت هذا البحث بعض آيات القرآن الكريم التى تحرم تناول الخمر ، وترجم معانيها بالألمانية ، ونشرتها الصحيفة .... وعلى إثر نشر هذه الآيات الكريمة اتصلت الجمعية العلمية بألمانيا به ، وطلبت منه ترجمة الآيات العلمية فى القرآن الكريم ، لتكون موضع بحث علمى يقوم به أعضاؤها .

## • الخمر أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الكحوليات - بعكس باقي المشروبات الأخرى - يتم امتصاصها في الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها ، وتعد من أسرع المشروبات التي تسرى في الدورة الدموية ، وتتخلل في الجسم دون فاقد تقريباً .

وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الدم لا يتخلص من الكحول الذي يحمله ، حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة ، ولكن يظل الدم يحتفظ بنسبة كبيرة من هذا الكحول ، الذي يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالي ، ويؤثر على انتباه الفرد وجهازه العصبي<sup>(١)</sup> .

كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين تناول الأدوية وتناول الكحوليات ، فهناك تأثير أكبر للكحوليات إذا ما اقترن شربها بتناول أنواع معينة من الأدوية ، مثل الأدوية المضادة للزكام ، ودوار البحر .

## لحم الخنزير وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيراً :

أظهرت الدراسات الحديثة والتحاليل الأضرار التي يحملها لحم الخنزير ، الذي حرم الإسلام أكله ، من ذلك الأمراض الآتية :

— الزخار الزرق : الذي يؤدي إلى تقرحات في جدار الأمعاء ، وهو يشبه الذخار الأميبي ، وسببه طفيلية تعيش في أمعاء الخنزير .

— الأميبي النسيجية : وتسبب لآكله الزخار الأميبي .

---

(١) هذا ما تشير إليه الدراسة التي أعدها جمعية الوقاية من حوادث الطرق المصرية ، التي تعتبر فرعاً للمنظمة الدولية للوقاية من الحوادث ، التي حذرت من تناول الكحوليات قبل القيادة مباشرة ، حيث إن ذلك يضعف من احتمالات وقوع الحوادث .. ومن هنا فإن القوانين الأوربية تنجح الآن لسحب رخص القيادة مدى الحياة لمن يتكرر ضبطهم بفردون سيارتهم بعد احساء الكحوليات .. بل تمتد هذه التشريعات أيضاً لعدم الترخيص بتقديم الكحوليات بالمطاعم والكازينوهات على الطرق السريعة .. فأين نحن هنا في مصر من تلك التشريعات !!  
( المؤلف : )

— الداء البريمى اليرقانى النزفى : ومستودعه الخنزير .

— الأنفلونزا الخنزيرية القاتلة : وقد كشف العلم الحديث أخيراً أن الخنزير يحمل هذا الميكروب ويخزنه ، ويعتبر هذا الوباء فى هذا الوقت أشد الأوبئة فتكاً فى العالم ، حيث يحدث مضاعفات خطيرة ، فيحدث التهاباً بالملخ ، أو تضخماً فى القلب ، فيسبب هبوطاً مفاجئاً .

— الدودة الشريطية : وهى تصيب الشخص عند تناوله لحم الخنزير ، فتدخل إلى المعدة مع الطعام ، ثم تتحول إلى دودة الأمعاء ، ثم تخترق جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية ، وتوزع فى الأجزاء الحيوية للجسم ، وأفضل مكان لها الجهاز العصبى ، فإذا انتقلت إلى المخ أصابت الشخص بالجنون أو الشلل ، أو التشنجات العصبية ، وإذا وصلت إلى العين أصابت بالعمى .

— الدودة الشعرية الحلزونية : وتسبب هذه الدودة تحريش والتهاب جدار الأمعاء ، وينتج عن ذلك صعوبة فى التنفس والمضغ والكلام ، وقد تسبب الموت المفاجئ ، وليس لها علاج حتى الآن .

— الدودة التريكنيا : ويسبب هذا المرض للشخص ارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة ، قد تودى إلى هبوط القلب ، وحتى الآن لا يعرف الطب علاجاً لهذا المرض .

— التسمم الغذائى : حيث من خصائص لحم الخنزير وشحمه سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثيم ، إذا ترك بدون تبريد ، ولو لمدة قصيرة .

— ثعبان البطن الخنزيرى : وقد توصل العلم إلى كشف هذا الداء الخنزيرى فى صيف عام ١٩٨٢ .

— دودة المعدة القرحية : وتسبب هذه الدودة الإسهال ، والتهاب المصران الغليظ .

— دودة الرئة الخنزيرية : وتعيش فى رئة الخنزير ، ثم تنتقل إلى الإنسان الذى يتناول لحم الخنزير .

## — الدومستاريا الأمسية الخنزيرية .

هذا ، وقد ثبت علمياً أن لحم الخنزير أكثر قابلية من غيره من اللحوم للتلوث ، ونقل الميكروبات والجراثيم ، فقد وجد أن ٤٠٪ من لحم الخنزير يحمل أنواعاً من الميكروبات المعدية وغير المعدية ، في حين لا تزيد الميكروبات في لحوم الغنم مثلاً على ٣٪ وتعليل ذلك أن نسبة التعادل القلوى في لحم الخنزير تكون عالية ، وهذا يساعد على سرعة نمو الميكروبات في عضلاته ، سواء أكان حياً أم مذبوحاً . ومن هنا ندرك أن لحم الخنزير أسرع للحوم وأكثرها قابلية إلى التلوث والفساد .

ومما هو جدير بالذكر أن الخنزير من آكلى اللحوم ، وقد حرم الشرع آكلى اللحوم عامة لدى تأثير نوعية اللحم في السلوك<sup>(١)</sup> والأخلاق والطباع ، كما قرر علماء التغذية ... يضاف إلى ذلك أن الخنزير حيوان قذر ، يتغذى على الجيف والأقذار ، وهى أشهى غذاء له ، وهذه حقيقة لا ينكرها أحد ، فهو بالرغم من أنه يعيش في حظائر نظيفة<sup>(٢)</sup> في أوروبا وأمريكا ، فإنه عندما يخرج إلى الغابة أو إلى الحقل ، فإنه سرعان ما يقبل على التهام الفئران الميتة والرمم ، أو جثة خنزير ميت متعفنة ، فإن قطع الخنازير بأكمله يتجمع حول جثته ليأكله بتلذذ .

كما ثبت علمياً أيضاً أن من أضرار لحم الخنزير ارتفاع نسبة الشحوم فيه ، وارتفاع حامض البول في لحمه ، مما يساعد على تصلب الشرايين ، وآلام المفاصل .. والمعروف أنه كلما زادت كمية الدهون كان اللحم أصعب في الهضم ، فضلاً عن أن نوع الدهن في الخنزير يختلف عن غيره ، لقد ثبت بالتحليل أن دهنه يحتوى على نسبة أكبر من

---

(١) قد أشار إلى هذه الحقيقة رسول الله ﷺ ، فقد جاء في الحديث أن رعاة الإبل أقرب إلى الفخر والعجب والكبرياء ، وأن رعاة الغنم أقرب إلى السكينة والوقار والتواضع . قال عليه الصلاة والسلام : « الفخر والخيلاء في أهل الإبل ، والسكينة والوقار في أهل الغنم » رواه أحمد .

(٢) الأنثى من الخنازير كثيراً ما تصاب بحالات عصبية فتقتل صغارها ثم تأكلها ، فضلاً عن أن الخنزير عموماً يعتبر من الحيوانات المتوحشة ، وإن وضع في حظائر وتغذى على الأعشاب والفواكه فإنه يميل إلى طبيعته الأصلية من العنف والاعتداء كغيره من الحيوانات المفترسة ، مما يضطر رعاة الخنازير إلى خلع أثواب الصغار لكيلا يصبحوها خطراً عليهم مستقبلاً .

الأحماض<sup>(١)</sup> الدهنية المعقدة ، مما يزيد من نسبة الكوليسترول في الدم ، والتي ترسب في الشرايين ، ولاسيما شرايين القلب ، ممّا يسبب أكثر حالات الذبحة القلبية .

من هنا ندرك عظمة الإسلام في تحريمه لأكل لحم الخنزير !

### • من مسلسل مضار التدخين :

ثبت علمياً مضار التدخين على الصحة العامة ، حيث تبين أن الدخان يحتوي على ٢٪ من وزنه نيكوتين ، وهي مادة قاتلة أقوى في فعلها من الزرنيخ .. وأن الاستمرار على عادة التدخين يحدث التسمم المزمن ، مما يؤثر بالتالي على المخ والأعصاب ، ويوجد عادة الإدمان .

وقد ثبتت العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة ... فنذكر الإحصائيات أن نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين تبلغ عشرة أضعاف الإصابة عند غير المدخنين .. هذا فضلاً عن تأثير التدخين على المعدة والكبد ، وغير ذلك من أجزاء الجسم ، مما لا يتسع المجال لسرده<sup>(٢)</sup> .

وعلماء الطب يعزّون ضرر التدخين أساساً إلى مادة النيكوتين وهم يقررون ما يأتي :

---

(١) تحت عنوان « دواء من الخنزير فاحذروه » - نشرت مجلة العلم والإيمان - في عددها السادس عشر - خيراً مؤداه أن الشركة الألمانية المشهورة للأدوية « هوكست » استطاعت أن تحضر نوعاً من « الأنسولين » من الخنزير لمعالجة مرضى السكر ... وقد كانت هذه المادة تستخرج من الحيوانات الأخرى حتى الآن . وهذا الأنسولين الخنزيري توزعه الآن الشركة المذكورة في البلاد الإسلامية .... وتفتخر الشركة بتحصينها للمدة الأنسولين من الخنزير في النشرة الموزعة على الأطباء ... وهذه الشركة تقدر مبيعاتها بملارات الدولارات .. ولها قدرة كبيرة على التأثير والضغط .

وبما أن الدين الإسلامي قد حرم أكل لحم الخنزير ودهنه وجلده وكل ما هو مستخرج ومصنوع منه .. ولما كان الأنسولين المستخرج من بقية الحيوانات متوفراً ، والحصول عليه بسهولة ، فلا حاجة إذن لاستعمال الأنسولين المستخرج من الخنزير .

ولذا فنحن نيب بالآخوة المسلمين مرضى السكر باجتناب هذه المادة ، ونحذرهم من تعاطي هذا الدواء الخبيث .. كما نيب بالمسؤولين اتخاذ الإجراءات والتدابير الكفيلة للحيلولة دون تسرب هذا الدواء المسموم .

(٢) يرجع إلى كتاب « المدخن أمزال طفلاً » للمؤلف .

**أولاً :** أن التدخين يسبب انقباض الأوعية الدموية ، وينشأ عن ذلك ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة الجهد الذى يبذله القلب .. وهناك خطر محقق على المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية الناشئة عن انقباض الشريان التاجى المغذى لعضلة القلب أو انسدادها ... وقد وجد أن الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر فى اليوم معرضون للإصابة بمجلطة<sup>(١)</sup> القلب بمعدل ثلاثة أضعاف غير المدخنين .. كذلك تزيد نسبة الوفيات فى المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها فى غير المدخنين .

ومن المعلوم أن السيجارة تحتوى على عشرين مليجراماً من النيكوتين ، يمتص جسم المدخن منها اثنين من المليجرامات ... والنيكوتين يساعد على إفراز هرمون « الإدرينالين » و « النورادرينالين » اللذين يزيدان من تقلص الشرايين بصفة عامة ، وشرايين الأطراف بصفة خاصة .. كذلك يساعد هرمون « الإدرينالين » على تخزين المخزون الدهنى فى الجسم إلى الدم ، فيزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكوليسترول عند المدخنين .. فضلاً عن أن النيكوتين يساعد على إفراز مادة « الترسين » من الغدة النخامية .. وهذه المادة قابضة للأوعية الدموية ، وخاصة شرايين القلب التاجية .

**ثانياً :** يترتب على انقباض الأوعية الدموية برودة الأطراف ، لقلة ما يصل إليها من الدم ، وقد تشتد الإصابة فتتسد هذه الأوعية ، ويؤدى ذلك إلى ضرورة بتر الأطراف المصابة .

**ثالثاً :** يسبب التدخين زيادة فى عدد ضربات القلب وتحميله عبئاً لاداعى له ... وقد أمكن إثبات ذلك بجهاز المسجل الكهربائى للقلب .

**رابعاً :** ينشأ عن التدخين زيادة نسبة السكر فى الدم ، ويتبع ذلك بطبيعة الحال نقص فى كمية السكر المحتزون فى الكبد والعضلات ، وينشأ عن ذلك تعب المدخن كلما قام بأى مجهود عضلى .

---

(١) إن آخر الإحصائيات التى قدمت أمام المؤتمر الأوروبى الثامن للقلب ، والذى عقد فى مدينة باريس عام ١٩٨٠ تقول : إن ٧٨٪ من المصابين بمجلطة القلب من المدخنين .

**خامساً :** ينشأ عن التدخين ضعف الشهية للطعام ، وهذا يؤدي بدوره إلى الضعف العام للجسم .. كما أن التدخين - في نظر رجال الطب - يؤثر على غدد المعدة فيجعلها تكثر من إفراز حامض « الإيدروكلوريك » الذي تسبب زيادته إصابة المعدة بالقرحة ، ولذلك يطلب الأطباء من المصابين بها الإقلاع عن التدخين في الحال .

**سادساً :** يسبب التدخين التهاباً في الحنجرة ، والأوتار الصوتية ، وضيّقاً في التنفس وكحة وسعالاً .

**سابعاً :** يسبب التدخين ضعفاً لأعصاب العين ، واختلالاً في النظر ... ويؤكد أحد الباحثين<sup>(١)</sup> البارزين أن التدخين يتسبب أيضاً في ضيق الشعيرات الدموية الدقيقة بشبكة العين ، ويعمل على جفافها وتحجرها بالشبكية ، مما يهدد بزوال القدرة على الإبصار

**ثامناً :** يسبب ازدياداً في عملية احتراق المواد الغذائية ، فلا يخزن الجسم شيئاً من الزائد عن حاجته منها لينتفع به فيما بعد ... هذا ، وقد لوحظ أن الأشخاص النحفاء قد ازداد وزنهم بعد الإقلاع عن التدخين .

**تاسعاً :** يرى بعض الباحثين أنه ينتج أثناء احتراق السيجارة مادة « الأكرولين » ... هذه لها أثر ضار على المراكز العصبية في المخ ، وينشأ عن ذلك الخفقان والرعشة .

هذه هي الأضرار التي يكاد يكون عليها إجماع تام بين علماء الطب وباحثيه على حدوثها ، بسبب التدخين .... وهناك عرض مرضي آخر قد أشارت إليه تقارير البحوث العلمية مؤداه : أن التدخين يقلل كمية البول التي تفرزها الكلية ، لأنه يسبب انقباض شرايين هذا العضو .

هذا ، وقد ثبتت من التقارير الطبية الدولية أن الدول المتقدمة تازم شركات الدخان

---

(١) البروفيسور « جارتز » أستاذ أمراض العيون بجامعة ماينس بألمانيا من تقرير بحث أجرى على ٣,٥٠٠ سينة نشرت نتائجه مجلة « لانسيت » الطبية البريطانية .

ومن المعروف في الإسلام أن التحريم جيع الحبث والضرر ، فما كان خالص الضرر فهو حرام ، وما كان خالص النفع فهو حلال .. وما كان ضرره أكبر من نفعه فهو حرام ، وما كان نفعه أكبر من ضرره فهو حلال ... ولو طبقنا هذه القاعدة على السجائر لخرجنا بنتيجة أن السجائر حرام ولاسيما في ضوء ما أورده المتخصصون .

بإنتاج أنواع من السجائر ذات مواصفات طبية معينة ، تقلل من نسبة المواد الضارة في مكوناتها ، حفاظاً على الصحة القومية ... كما ثبت أن السجائر المصدرة للخارج لا تخضع لهذه المواصفات الطبية لديهم ، وبالتالي فإن المنتجين يزيدون من نسب المواد الفعالة ذات التأثير السريع على الإدمان ، حتى يظل المدخن أسير هذه المدمرات !

### • النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات<sup>(١)</sup> :

أوضح تقرير علمي نشر مؤخراً في نيويورك بأنه بناء على تجارب أجريت على نساء حوامل ، أثبتت النتائج أن نسبة خصوبة النساء المدخنات تبلغ ٧٢٪ بالقياس إلى غير المدخنات .

كما تبين أن التدخين الشديد يجعل الحمل أكثر صعوبة .... والجدير بالذكر أن التقرير الذي نشرته المجلة الطبية الأمريكية يعتبر الأول من نوعه ، الذي يبحث في العلاقات بين التدخين والخصوبة .

### • التدخين وأثره السيء على صحة الحامل :

ثبت علمياً أن للتدخين آثاره الضارة على صحة الأم الحامل<sup>(٢)</sup> والجنين ، إذ أنه يؤدي إلى بعض التشوهات الخلقية التي يصعب علاجها في الأجنة .

كما ثبت أيضاً أن الجنين يتأثر بالتدخين ، حتى إذا كانت الأم لا تدخن ، وإنما توجد في مكان يكثر فيه المدخنون من حولها .

### • التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية :

ثبت علمياً أن التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية ، وبالتالي في ظهور أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند المدخنات ... كما ثبت أنه كلما زادت نسبة التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس .

(١) حياتك : المجلة العربية - سبتمبر ١٩٨٥ .

(٢) يلاحظ أن السجارة الواحدة تحتوي على نسبة لا تقل عن ٣٠ مليجراماً من مادة البيريدين .. وهذه المادة من أخطر المواد صرراً لأجهزة الجسم إذا وصلت إليها ، وكذلك تحتوي على أكثر من ٣٥ مليجراماً من القار « القطران » ، والذي يتoxy على مواد عضوية كثيرة ، وهذا بخلاف المواد القرسية الأخرى التي تحترق نواة حقيقية نحو مرض السرطان ، ويتضاعف ذلك لدى المرأة الحامل .



## الباب الثالث

### المجال النفسى .. والاجتماعى .

- الفصل الخامس : غرائب .. ولكنها حقائق نفسية
- الفصل السادس : ما يهم الآباء فى عالم الطفولة .



## الفصل الخامس

غرائب .... ولكنها حقائق نفسية .

- التوتر والقلق يسببان السرطان .
- اللون الوردي مريح للأعصاب .
- الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان .
- كبت الدموع يؤدي للإصابة بالصداع .
- الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية .
- العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية .
- تأثير الصداقة على الصحة .
- وموضوعات أخرى .



## التوتر والقلق يسببان السرطان<sup>(١)</sup> :

ذكرت آخر الأبحاث العلمية عن القلق وعلاقته بالأمراض ، وذلك فيما قدمه الدكتور « فيرنون ريلي » الباحث في هيئة « نورث وست باسيفيك » لأمراض السرطان بمدينة سياتل الأمريكية ، عن نتائج دراسته مع فريق من العلماء ، بعد إجراء التجارب العلمية وتأكيد النتائج المعملية ، إذ جاء في تقريره العلمي : « أن القلق والضغط النفسية لا تسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد على انتشار المرض إلى بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبي والقلق هي الحل الأمثل لمنع الإصابة بالسرطان » .

وقام فريق من العلماء الأمريكيان بنفس الدراسة ، واستمرت لمدة خمس سنوات ، وأعلنت نتائجها في عام ١٩٨٢ حيث أعلن : « أن التوتر الشديد والقلق يسببان السرطان ، وأنه بالتحكم في أسباب القلق وعلاجه قد أمكن شفاء مريض السرطان من مرضه » .... ثم يؤكد البحث على أثر الإيمان في النفس من إضفاء السكينة ، والاطمئنان عليها ، وهما ضد القلق ، ولا يوجدان معاً .. وقد صور ذلك القرآن الكريم في قوله تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾<sup>(٢)</sup> صدق الله العظيم .

## • لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن :

ثبت علمياً أنها أعظم حكمة يمكن أن يعيش على فلسفتها الإنسان ... فقد أثبتت آخر الأبحاث والدراسات التي أجراها علماء أميركا .. أن المشاكل العاطفية هي السبب وراء مرض السرطان .. تماماً كما يحدث عندما يؤدي القلق والاضطراب إلى الإصابة بأمراض القلب ، والقرحة ، والصداع ، وعدد من الأمراض الأخرى .

(١) من بحث منشور بالمجلة العربية - يناير ١٩٨٦ .

(٢) سورة الرعد - الآية ٢٨ .

وقد أوضحت النتائج الأخيرة للأبحاث التي اشترك فيها علماء النفس وأكبر أساتذة الطب ... أن مرض السرطان يصيب عادة الأشخاص الذين يتعرضون أثناء طفولتهم لتجارب وظروف قاسية ، ولا تعطيه ظروف الحياة فرصة التنفيس عن هذه الآلام ، فيضطرون إلى كتبها .

وفي معظم الحالات وجد أن الشخص المرشح للإصابة بالسرطان هو الشخص المنطوى على نفسه ، والذي يميل إلى العزلة والوحدة ، والذي لا ينفس عن همومه ، ويفضل أن يطويها في صدره .

ولذا تنصح تلك الدراسات - حتى تبتعد عن هذه الأمراض الملعونة - أن :  
« لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن ولا تكتم هموم الدنيا في صدرك » .

وحيث إن السرطان صديق التوتر العصبي ، فننصح تلك الدراسات أيضاً بأن تريح أعصابك وتسترخي بين وقت وآخر ... ويضيف أحد الباحثين<sup>(١)</sup> الكبار : أن الضحك يساعد على إزالة التوتر العصبي الذي يسبب ألواناً كثيرة من الصداع ... وقد تبين أن الضحك يخفف حموضة المعدة ويعمل كصمام أمان من القلق والكبت ، ولأنه يريح الأعصاب ويؤدي إلى الراحة والارتخاء ، فإنه يقهر الأرق ، ويفتح جميع الأبواب بالتذرع بالإيمان بالله وحكمه وقضائه حتى يتسرب الهدوء إلى الكيان المعذب .

### • اللون الوردى مريح للأعصاب :

أظهرت دراسة حديثة أجريت حول الألوان وانعكاساتها على الإنسان .. أن بعض درجات اللون الوردى لها نفس مفعول المهدئات ... كما أنه يساعد على استرخاء العضلات .

ويقول الباحثون : إنه قد تبين علمياً أن جزءاً من المخ يتفاعل مع اللون الوردى عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الإدرينالين ، الذي يؤدي بدوره إلى تهدئة عمل عضلات القلب ، ويساعد على تهدئة الأعصاب .

(١) د . الكسندر ليوفيتش عميد كلية الطب بجامعة بلغراد .

... وينصح المتخصصون بالاهتمام بارتداء الثياب وردية اللون ، ولاسيما في أثناء المناقشات الحامية .

## • فصل الحب :

الربيع ليس هو الفصل الذى يفتح فيه قلب الرجل للحب ... هذا ما صرح به عالم الهرمونات الألماني « فيتشلاج » الذى أردف قائلا : إنه قد ثبت علميا أن الهرمونات عند الرجل تزيد في الحريف عنه في الربيع .... وعليه فإن الرجل يكون عرضه للوقوع في الحب في فصل الحريف وليس في فصل الربيع كما هو معتقد منذ قديم الزمان .

## • أحبوا ولكن ليس بهف ! :

إلى مرضى القلب .... ينصح أحد العلماء المتخصصين<sup>(١)</sup> مرضى القلب بعدم الاستسلام لحالات الحب العنيفة<sup>(٢)</sup> ، ويصرح هذا العالم : أن ضربات قلب الإنسان عادة تناهز ما يقرب من تسعين ضربة في الدقيقة الواحدة ، إلا أنها في حالات الانفعال الغرامى الشديد ترتفع إلى ما بين ١٢٠ : ١٦٠ ضربة مما يعرض مرضى القلب للموت بالسكتة القلبية .

## • الحلاقات الزوجية .. والذبحة<sup>(٣)</sup> :

أثبتت التجارب أن المشاكل العائلية ، وعدم توفيق الزوج في الحياة الزوجية ، قد تؤدي إلى إصابة الرجال بالذبحة الصدرية التي أصبحت أحد أمراض العصر الحديث .

فقد أجرى الباحثون في الولايات المتحدة تجاربهم على عشرة آلاف مريض بالذبحة الصدرية على مدى خمس سنوات فبين أن ٢٩٪ من المصابين بالذبحة ترجع إلى وجود مشكلات في حياتهم العائلية ، وأن الأسباب الأخرى - كالضغط والكولسترول - إن

(١) د . رينغوينزا مدير قسم أمراض القلب والشريان التاجي في منظمة الصحة العالمية .

(٢) يقصد بالحب العنيف هنا اللقايات الجنسية .

(٣) « باب عصر العلم » مجلة الشرقية - أكتوبر ١٩٨٢ .

وجدت ، فإن نسبة الإصابة بها تنخفض إلى ١٠٪ .. أى أن حب الزوجة وحنانها من أهم الظروف الوقائية ضد الذبحة الصدرية .

### • الابتسامة علاج وقائى :

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين مؤخراً إلى أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية ، كما أنها نوع من العلاج الوقائى ضد أمراض العصر ... فقد أكدت التجارب التى قام بها عالم النفس الأمريكى د . « جيمس أريكسون » والتى شملت جوالى ٣,٥٠٠ شخص من مختلف الطبقات الاجتماعية ، تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات .. المجموعة الأولى التى لا تبسّم إطلاقاً ... والثانية التى تبسّم عند الضرورة ، أو عند وجود مناسبة .. والثالثة التى تبسّم بصفة مستمرة .. فوجد أن المجموعة الأخيرة أكثرها نشاطاً وصحة وثقة بالنفس .. وقد انتهى د . « أريكسون » من ذلك إلى أن الابتسامة هى سبب من أسباب النجاح والسعادة .. وأن الشخص الدائم الابتسام هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس ، كما أنه أكثرهم ثقة بالنفس .. كما ثبت طبيّاً أن الشخص الذى يتبسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومتزن ، وأن الابتسامة عنده تساعد على تخفيف ضغط الدم ، فضلاً عن أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة .. كما أن لها أثراً إيجابية على وظيفة القلب والكبد والمخ ، وذلك لأنها تجعل المخ يحتفظ بكمية أكبر من الأوكسجين ، أى أنها نوع من العلاج الوقائى للمخ .

### • الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان :

أكدت أحدث الدراسات الطبية الأمريكية أن فرص النجاة من الموت بسبب الإصابة بمرض السرطان تزيد عند الشخص المتزوج عنها لدى الشخص الأعزب ... فقد أجرى البروفيسور « جيمس جودوين » بجامعة « ويسكونسن » وفريق من الأطباء المساعدين دراسات تحليلية على ٢٧,٧٧٩ شخصاً مصاباً بالسرطان ، وتبين أن الأشخاص غير المتزوجين تزيد فرص وفاتهم نتيجة الإصابة بالسرطان عن الأشخاص المتزوجين بنسبة ٢٣٪ .



ويقول : د . د « جودوين » : إن الشخص المتزوج يعيش بمعدل عشر سنوات أكثر من الشخص الأعزب ... وهذا ينطبق كذلك على حالات الإصابة بمرض السرطان .

وأكدت الدراسة التحليلية .. أن الأشخاص المتزوجين يكتشفون إصابتهم بالسرطان قبل الأشخاص غير المتزوجين بنسبة ١٩٪ . وبذلك يؤدي الاكتشاف المبكر لإصابتهم بالسرطان إلى وقف انتشار المرض ، وبدء علاجه بسرعة ، وهكذا تكون فرص الشفاء منه ومحاصرته أكبر بكثير منها لدى الشخص الأعزب ... يضاف إلى ذلك أن الشخص المتزوج يحظى برعاية فائقة من زوجته في مرضه ، ويحظى بدعمها المعنوي الذي يكون سبباً في تمسكه بأسباب الشفاء والأمل في نجاح العلاج ، الأمر الذي يعنى رفع معنوياته التي لها أكبر الأثر في زيادة حيويته<sup>(١)</sup> .

### • الزواج السعيد يحمي من الإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالسرطان ... وأن الزواج السعيد هو خط الدفاع الأول ضد الإصابة به ... فقد أثبتت الفحوصات والتحليل أن هناك فرصة أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء إذا كان زوجاً أو زوجة تفرغ على حياتهما رغبة السعادة والمحبة .

وقد أظهرت البحوث أن العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشطان نظام المناعة في الجسم ... هذا ، وقد دلت الإحصاءات على أن المطلقات والأرامل أكثر إصابة بسرطان الرحم والثدي من المتزوجات<sup>(٢)</sup> .

### • علاقة غريبة بين أحجام الأجسام والسعادة الزوجية<sup>(٣)</sup> :

أظهرت دراسة قام بها الدكتور « أنطوني هاريس » أستاذ الكيمياء بجامعة أكسفورد على خمسة آلاف شخص عن علاقة اختلاف أحجام الأجسام بالسعادة الزوجية ...

(١) نشرتها صحيفة « اتحاد الأطباء الأمريكيين » ، ونقلتها مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٢٠ ( يتصرف ) .

(٢) الزواج ضد السرطان : د . لقنون .

(٣) باب « أخبار نملك » مجلة الشرقية - مايو ١٩٨١ .

فظهر أن المرأة البدنية تنجذب عادة للرجل النحيل الجسم .. وأن الرجل البدني ينجذب للمرأة النحيفة .

وأظهرت الدراسة أيضاً أن معدلات الطلاق ترتفع بين الرجل البدني والمرأة النحيفة ، وتنخفض بين المرأة البدنية والرجل النحيل ... وأن معظم الزوجيات الفاشلة تكون بين الرجل المقتول العضلات والمرأة النحيفة .. أو بين الرجل البدني والمرأة النحيفة .

### • كبت الدموع يؤدي إلى إصابتك بالصداع :

تشير أحدث الدراسات التي أجريت في معامل الأبحاث النفسية في ولاية « نيسوتا » إلى أن ذرف الدموع ليس دليلاً على الضعف أو عدم النضج ، ولكنها على العكس ، تعتبر أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة ، من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر ، والموجودة بالجسم ، كما أنها تساعد على إرخاء العضلات .

كما تبين أن البكاء أسلوب طبيعي لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم ، تماماً مثل إفراز العرق .... فيقول د . « وليام فرام » مدير المصمل : إن الإنسان عندما يكون تيمساً أو قلقاً ، فإنه يفرز كمية من الكيماويات الحيوية ، والدموع تساعد على التخلص منها .

ويؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، ويعتبر تمريناً مفيداً للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين ... وعند الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها ، وتسترخى العضلات ، وتحدث حالة شعور بالراحة ، وتكون النظرة إلى الأمور والمشاكل التي توتر الشخص أكثر وضوحاً .

أما كبت الدموع فيؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوتر ... كما أنه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض ، مثل الصداع ... « وقد أثبت أحد الأطباء العالميين من خلال تحليل دموع البشر إلى أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي »<sup>(١)</sup> .

(١) مجلة المنصور الصادرة في ١٩٨٤/٣/٣٠ .

وأظهرت الدراسات التي قام بها الباحثون في المعمل ... أن المرضى الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر النفسي - مثل القرحة - سيكون أقل من الأشخاص الأصحاء .

### • ٦٧٪ من الصداع .. صداع نفسي :

أكدت الدراسات العلمية التي أجريت بكلية طب القاهرة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين آلام الظهر العلوية في منطقة الرقبة وأعلى الكتفين وبين الصداع<sup>(١)</sup> في مؤخرة الرأس مع التوتر والقلق النفسي ، إذ تصل نسبة حدوث الصداع في حالات القلق النفسي مع آلام الظهر العلوية إلى حوالي ٦٧٪ .

وتشير الدراسة التي شملت ٣٥٠ حالة من حالات القلق والاكتئاب النفسي ، وحالات الوسواس القهري والخافوف النفسية ، أن سبب حدوث مثل هذا الصداع هو التشنجات والتقلصات بمضلات الرقبة والكتفين ، نتيجة التوتر والقلق ، مما ينعكس على عضلات مؤخرة الرأس ، ويمتد أيضاً إلى الجبهة ، وهو غير الصداع النفسي<sup>(٢)</sup> .

وأظهرت تلك الدراسة إلى أن الصداع النفسي يحدث في أكثر الأحيان على هيئة ثقل شديد في مؤخرة الرأس ، مع الشعور بالضيق والعصبية ، والانفعالات الشديدة ، أو الشعور بالهأس والإحباط ، والحزن الزائد ، أو مع إحساس بنوبات خوف مفاجئة دون وجود مبرر .

---

(١) يلاحظ أن الصداع بشكل أهم عرض من أعراض المرض على اختلاف أنواعه ، إذ سرعان ما يحدث الصداع وآلام الرأس مع بداية أو تطور أي مرض بالجسم ، حيث تمثل شكاوى الصداع حوالي ٨٥٪ من مجموع الأعراض الجسمية العضوية كلها ... وتعد أسباب الصداع وأساليب حدوثه بصورة تختلف من حالة إلى أخرى ، فهناك الصداع العضوي الذي يتسبب بمرض جسمى واضح ، والصداع النفسي الذي يحدث نتيجة لصرعات أو عوامل إحباط نفسية أو انفعالات زائدة ، وهو يشكل حوالي ٦٧٪ من جميع أنواع الصداع ( إحصائية منشورة في صحيفة الأهرام في أجد أعلائها ) .

(٢) الصداع النفسي الذي يصيب النصف الطول والرأس من الوجه والرأس ، ويأت على هيئة نوبات ، نتيجة تقلص في شرايين المنخ الداخلية ، ويعقبه اتساع مباشر فيها مع كل نوبة من نوبات المرض ، وكثيراً ما يكون العامل النفسي له أثر كبير في حدوث مثل تلك النوبات ، مثل العصبية والانفعالات الداخلية .

ويزداد الصداع النفسى مع فترة الظهيرة والعصر ، ويصل إلى ذروته فى المساء ، خاصة مع تزايد معايشة المريض لمشاكله ومواجهته لحياته وصعوباتها ، أما فى الصباح الباكر فغالباً لا يكون للصداع النفسى أى أثر ، على عكس الصداع العضوى ، والذي قد يبدأ بمجرد الاستيقاظ من النوم صباحاً .. وأوصت الدراسة لعلاج حالات الصداع النفسى بتخفيف شدة القلق والتوتر النفسى بالإيمان بالمقادير التى يأتى بها قضاء الله وقدره ، بدلاً من مجرد تعاطي المسكنات المؤقتة ، التى قد يكون لها مضاعفات وآثار جانبية .

### المرأة أكثر إصابة بالصداع :

أثبتت الدراسات العلمية المتطورة فى الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة إصابة المرأة بالصداع تزيد عن الرجل ، وترجع الأبحاث ذلك إلى الطريقة التى تتبعها المرأة عند اتباع نظام غذائى معين للحد من زيادة الوزن ، أو أملاً فى الرشاقة ، هذا بالإضافة إلى المتاعب المتعلقة بالدورة الشهرية .... وأوضحت تلك الدراسات سبب ارتفاع نسبة إصابة المرأة بالصداع النصفى إلى عدة عوامل ، أهمها الأرق وعدم النوم المنتظم ليلاً ، فضلاً عن المتاعب الخاصة التى تصيب المرأة قبل حدوث الدورة الشهرية وأثنائها ، والتى ترجع إلى انقباض العضلات الموجودة تحت عظام الجمجمة ، فضلاً عن زيادة نسبة إفراز الجسم حينئذ لبعض الهرمونات الأنثوية<sup>(١)</sup> ... كما تبين أن تناول<sup>(٢)</sup> المشروبات الثلجة يؤثر على نهاية الأعصاب الموجودة فى الفم ، والتى تؤثر بدورها على الأعصاب المتصلة بالمخ ، مما يسبب الصداع ... كما تبين أيضاً أن بعض الأطعمة المحفوظة والمجمدة تؤدى إلى الإصابة بالصداع النصفى ، مثل اللانسون ، وبعض أنواع الجبن المطبوخ ، وبعض أنواع الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الحلوى التى تدخل فى صنعها بعض المنتجات

---

(١) هذه الهرمونات تفرزها بعض الغدد الخاصة الموجودة فى الجسم خلال فترة للدورة الشهرية ، وهذه النسبة العالية من الهرمونات تعمل على تمدد الأوعية الدموية وحدوث بعض حالات الصداع النصفى .

(٢) هذه المسبات يشترك فيها الرجل مع المرأة ... وقد وردت فى الجزئية التى تحمل عنوان : المرأة أكثر إصابة بالصداع ، لدواعى تأثر المرأة الواضح بتلك المسبات أكثر من الرجل ، وهذا لا يعنى استبعاد إصابة الرجل بذلك .

الصناعية والصبغات ... وهذه المواد الكيماوية الموجودة في هذه الأطعمة تعمل على تمدد الأوعية الدموية ، مما يسبب الإصابة ببعض حالات الصداع التي قد تستمر عدة أيام .

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن ممارسة بعض التمرينات الرياضية تعتبر عاملاً مساعداً لمنع الإصابة بالصداع ، حيث إن بعض التمارين الرياضية تعمل على استرخاء عضلات العنق والظهر والكتفين ، مما يقضى على بعض حالات التوتر العصبي ، الذى يؤدي بدوره إلى حدوث الصداع .

كما ثبت أن هناك بعض حالات الصداع التي تنشأ نتيجة تناول أنواع من المشروبات التي تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، قبل النوم مباشرة ... وفي ذلك يقول العالم الأمريكى « د . فريننج » : إن النوم في ساعة متأخرة من الليل يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية نتيجة انخفاض معدل السكر في الدم ، مما يؤدي إلى الإصابة بصداع .. ولذا فهو ينصح الأشخاص الذين يعانون من حالات الصداع - خاصة قبل النوم - بتناول بعض الأطعمة الخفيفة ، والمشي لعدة دقائق ، ثم الذهاب إلى الفراش مباشرة مع الامتناع عن تناول المشروبات التي تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، خاصة قبل النوم ، مما يساعد على تخفيف بعض حالات الصداع .

وينصح بعض المتخصصين في هذا المجال بتناول أقراص مدرة للبول ، لمنع انقباض العضلات ، والتخلص من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم ، وبالتالي التخلص من بعض حالات الصداع .

### • الصداع الحاد .. نفسى ! :

دلت البحوث العلمية على أن معظم المصابين بالصداع الحاد هم : إما من المنكبين على أعمالهم انكباباً كلياً .. وإما من المتزمتين الذين يحاولون تحقيق أكبر قدر من النجاح في المهمات التي تعهد إليهم ، وهم إجمالاً من الذين يتطلعون إلى بلوغ مستويات فوق طاقتهم البشرية ، تكاد تكون مستحيلة التحقيق .

وفي اعتقاد الطب أن علاج هذه الحالات ينبغي أن يكون علاجاً نفسياً أكثر منه

طبياً ، وذلك بإقناعهم بالتخلي عن المتاعب التي يذللونها في سبيل تحقيق نغايات بعيدة عن التحقيق ، والتحلل بالمرونة التي تكفل لهم أسلوباً واقعياً في الحياة .

### النوم يساعد على التهام الجروح (١) :

تمكن فريق من العلماء البريطانيين من إثبات الأثر الفعال للنوم في التهام الجروح وسرعة شفاؤها ... جاء ذلك أثناء إجرائهم أبحاثاً حول النوم والاضطرابات ... فقد لاحظ العلماء في تجربة على الفئران أن عدم النوم قد أدى في النهاية إلى وفاة الفئران المصابة بجروح ... أما الفئران التي أعيدت كفايتها من النوم فقد تم التهام جروحها بسرعة ... وبالتحليل البيولوجي ، وجدوا أن جسم الفأر يفرز هرموناً يساعد في تكوين جزئيات بروتينية هامة تقوم بسد الجروح .

### • ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان (٢) :

أثبتت مؤخراً ثلاث مؤسسات صحية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا ، ضرر الأمزجة المتقلبة على الجهاز العضوي ، وبالتالي على صحة الإنسان بوجه عام .

قسمت المؤسسات الصحية الأمزجة المتقلبة إلى ثلاثة أنواع : أمزجة حادة .. وأمزجة متبورة ... وأمزجة عدوانية عنيفة ... وذكرت أن تلك الأمزجة بأنواعها الثلاثة تؤثر تأثيراً خطيراً على الجهاز الهضمي للإنسان .. وقد تؤدي إلى تقلص المعدة ، وتشنج الأمعاء إلى حد قد يؤدي إلى أوجاع مؤلمة في القولون ، واضطراب في الدورة الدموية ، وذلك لأن الجسد والروح متصلان اتصالاً وثيقاً ، كل منهما بالآخر ، بحيث إن أي قلق أو ضيق نفسي يعترض الشخص تنعكس آثاره فوراً على الجهاز الهضمي ، فتعطل وظيفته أو تشله . وأثبتت الدراسات العلمية أن أدواء المعدة ترجع إلى سبعة أسباب ، هي كما يلي حسب ترتيب أهميتها :

(١) باب ٥ حقائق ، المجلة العربية - فبراير ١٩٨٧ .

(٢) المجلة العربية - أكتوبر ١٩٨٥ ( يتصرف ) .

الأمزجة المتقلبة ، ثم التدخين ، والمشروبات الكحولية ، وعدم مضغ الطعام مضغاً جيداً ، وتناول الوجبات الغذائية في أوقات غير منتظمة ، والإكثار من تناول السكريات ، واختلاف الأجواء والطقوس .

هذا ، وتنصح هذه المؤسسات أصحاب الأمزجة المتقلبة في حالات الضيق بالانكفاء بالأغذية الخفيفة والساخنة ، مع تجنب الأطعمة الدسمة والتوابل الحارة ، والمشروبات المثلجة التي لا تحملها المعدة .

### • أعلى نسب الانتحار :

أظهرت البحوث والدراسات الاجتماعية أن نسبة الانتحار بين الرجال أعلى من النساء ، ويرجع ذلك إلى أن الرجل له مشاكله والتزاماته ومسئوليته أكثر من المرأة .... وأن عدد المنتحرين بين سن ١٥ : ٣٥ يمثل ٦٠٪ ... وفوق ٥٥ سنة يمثل ١٠٪ من مجموع حالات الانتحار ... في نفس الوقت الذي تبلغ فيه نسبة الانتحار عالمياً أكثر بين كبار السن ، وذلك لأنهم يفقدون الرعاية ، وحياتهم كلها عزلة ووحدة ، فمعظمهم يقيم في الملاجئ ، ويوت المسنين ، ومراكز العجزة .

كذلك أظهرت تلك البحوث أن نسبة الانتحار بين غير المتزوجين تبلغ ٥٣٪ ، ويرجع ذلك لأن الزواج صار متأخراً في الآونة الأخيرة ، وأكثر المنتحرين أقل من ٣٥ سنة ، وهو سن قلما يتزوج فيه المصريون عادة ...

وتبلغ نسبة الانتحار بين المتزوجين ٣٤٪ ... وبين الأرامل والمطلقات ٩٪ ... وأظهرت البحوث أن أعلى نسبة انتحار كانت بين الطلبة ، وخاصة طلاب المرحلة الثانوية التي بلغت ٤٪ ، ويرجع ذلك إلى الاضطرابات والصراعات النفسية التي يمرون بها في الوقت الذي لا يجدون فيه وسائل العلاج والنصح الكافي .

وأظهرت البحوث أيضاً أن نسبة الانتحار بين العمال المهرة أكثر من العمال غير المهرة ، لأن المهرة عليهم أعباء عقلية ومسئوليات ومطالب أكبر ، أما غير المهرة فإن مشاكلهم العقلية أقل وعملهم أبسط .

أما بالنسبة للأسباب التي كانت وراء حالات الانتحار ، فتبين أن أغلب حالات الانتحار كانت بسبب مشاكل اجتماعية أو عاطفية ، أو مشاكل في محيط العمل ، تسببت في ظهور حالة اكتئاب ، تولدت عنها تغيرات كيميائية في الجسم ، جعلته يمر بتلك الحالة بصفة دورية ...

كذلك قد يسبب حب الظهور ، وسوء التفاهم ، وعدم التضج العقلي في كيفية مواجهة مسئوليات الحياة ، كل ذلك قد يسبب حالة من التفاعلات المستيرية ... وقد تحدث محاولة الانتحار بسبب التدليل الزائد ، أو القسوة المفرطة ... وقد يكون الانتحار وسيلة للمنتحر ، كما يعتقد - لمقابلة حبيب فقده ، أو تكون محاولة الانتحار وسيلة للمنتحر لإعلام الغير بأنه في مأزق ومحتاج للمعونة .

وغالبا ما تكون محاولة الانتحار نوعاً من الهروب من مواجهة واقع الحياة ، حيث هناك مشكلة أكبر من أن يواجهها .

كما أثبتت البحوث والدراسات الاجتماعية أن الوحدة والعزلة سبب من أسباب الانتحار ... واتضح أن أكبر نسبة انتحار بين المثقفين تكون بين خريجي الهندسة والطب .

وعن وسائل الانتحار أثبتت البحوث أن ٨٥٪ من الحالات تناول « الإسمين » أو الحبوب المنومة والمهدئة ... ويأتي بعد ذلك تناول السموم والمبيدات الحشرية بنسبة ١٠٪ ... وتبين أن محاولة الانتحار أكثر من مرة تبلغ حوالي ١٣٪ ... وأوصت تلك الدراسات بضرورة إنشاء مراكز متخصصة لعلاج المشاكل النفسية والاجتماعية على نطاق واسع ، وضرورة تدريس الطب النفسي بالجامعات ، فضلا عن الاهتمام بالنواحي الدينية ، لما تبين من أثر التدخين في النفس البشرية بوجه عام .

#### • الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية :

أكد المؤتمر العربي للطب النفسي بالجامعة العربية ، أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية .. وحذر المؤتمر من سوء استعمال العقاقير المهدئة ، التي قد



يتحول إلى درجة الإدمان ، وتؤثر على الخلايا العصبية في الجسم فتصيب الإنسان بالتوتر العصبي .

### الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية<sup>(١)</sup> :

أكدت دراسة بريطانية أجريت على علاقة الملابس بشخصية الإنسان ... أن ارتداء الملابس الثقيلة يكشف عن عدم الشعور بالاستقرار .. وارتداء الملابس الغريبة اللافتة للنظر يعنى الشعور بالحرمان والافتقار إلى الحب ... أما ارتداء الملابس الطويلة فينم عن الحزن .. والقصيرة تكشف عن الشعور بالقناعة والرضا .. وأضافت الدراسة أن ما يرتديه الشخص من ملابس إنما هو انعكاس لمشاعره الداخلية .

### تعليق :

قد تتفق في تلك النظرية برمتها ، ولكننا نختلف في جزئية تفسير الملابس الطويلة والقصيرة ، التى تتم عن اتجاهات دينية ملتزمة ، مثل ارتداء النساء للثياب الطويلة ، أو ينم عن اتجاه إباحى وتبرج ، مثل حرص بعض الفتيات والسيدات لارتداء القصير من الثياب .. إذن لايعنى دائماً ارتداء الملابس الطويلة عن حزن صاحبها ، أو قناعته ورضاه عندما يرتدى القصير منها .

### المرأة تميل إلى المهادنة<sup>(٢)</sup> :

أكدت دراسة قام بها « ديفيد بروذنسكى » أستاذ علم النفس على عدد من الأولاد والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٤ عاماً .. أن الأولاد يميلون إلى الشجار والعنف ، لدرجة القتل والأخذ بالثأر ... في حين أن الفتيات - في مواقف العنف - يميلن إلى تهدئة الموقف والحل السلمي ... وهذا يعكس طبيعة المرأة في الميل للمهادنة ، عن طريق التفكير والتفاهم المنطقي السليم .

(١) باب أخبار تهملك - مجلة الشرقية - يونيو ١٩٨١ .

(٢) المرجع السابق .

## ● شخصيتك من طريقة نومك<sup>(١)</sup> :

قام الباحث النفسى الفرنسى « بيرفلوشار » بدراسة عن الأوضاع أثناء النوم ، قرر فيها أن كل وضع للنائم يدل على نفسية صاحبه ، كما يبرز جزءاً من شخصيته .. وعلى سبيل المثال :

— إذا كنت تفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين على الرأس أو الوجه وثنى الركبتين .. فهذا دليل على أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل ، ومتردد فى قراراتك .

— إذا كنت تفضل النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثنى الركبتين واقتربهما من الذراعين وهو ما يسمى « بنوم القرفصاء » — فهذا دليل على أنك إنسان خائف ، لا تشعر بالأمان ، ولا تثق فى الناس سريعاً .

— النوم على الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس .... فهذا دليل على أنك إنسان رافض لوضع معين ، أو لظروف معينة تمر بها ، فتجعلك متقلباً غير مستقر .

— النوم على الوجه والبطن مع عقد الذراعين تحت الوجه ... فهذا دليل على أن صاحبه لا يثق فى نفسه ، يفكر كثيراً ولا يعمل إلا القليل .

— النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمتين مع الجسم ... فهذا دليل على أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد ، يحب الحياة ويخشأها فى نفس الوقت ، ولكنه يعتز بنفسه ويثق بها .

— النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس ... فهذا يدل على أن صاحبه مفكر متعلق للأموال ، يحب الحياة أكثر من اللازم ، ويضحى من أجل الغير فى معظم الأحيان .

---

(١) هذه استباطات تحليلية لا تسرى بالضرورة على جميع الحالات ، حيث إن مثل تلك النظريات ليست علمية بحتة .. وهذا رأى المؤلف .

— النوم على الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس ... فهذا دليل على قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع .. كما يمكن أن يعتبر دليلاً على الغرور .

— النوم على الظهر مع ثني الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس وامتداد الأخرى نحو الجسد ... فهذا يدل على أن صاحبه لا يعبأ بشيء .

— النوم على الظهر ووضع الذراعين أو إحداهما على الصدر .... فهذا يدل على أن صاحبه متحفظ هادئ .

### • الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط :

تؤكد دراسة أجرتها مجموعة من الأطباء بجامعة « واشنطن » أن الاستلقاء ، وأخذ قسط من الراحة بعد الظهر ، يمكن أن يحسن من طاقة المرء ومزاجه ، حتى لو لم يستغرق في النوم ... فقد أجرى هؤلاء الباحثون دراسة شملت ٩٤ طالباً وطالبة ، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عاماً تستغرق فترة نومهم ثمانى ساعات ليلاً ... وقد قسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات :

— أفراد المجموعة الأولى استغرقوا في النوم خلال فترة الظهر لمدة ساعة واحدة .

— أفراد المجموعة الثانية استلقوا لأخذ قسط من الراحة والأنوار مظفأة .

— أفراد المجموعة الثالثة لم يلجئوا إلى النوم أو الاستلقاء ، وإنما لجئوا إلى التليفزيون أو غيره ، لإضاعة الوقت .

فتبين أن الذين استلقوا طيلة الساعة شعروا بأنهم أكثر نشاطاً ، سواء كانوا قد استغرقوا في النوم أو لم يستغرقوا .. أما الذين لم يلجئوا إلى النوم ، واتجهوا إلى التليفزيون أو غيره ، فقد كانوا أقل نشاطاً وانشراحاً .. من ذلك تبين أن الراحة أفادت الذين استلقوا فترة القيلولة .

وتشير الدراسات<sup>(١)</sup> الأخيرة إلى أن القيلولة مبرجة بيولوجيًا .. أى أن أجسامنا تشعر بأنها في حاجة إلى النوم فيما بين الساعة الحادية عشرة ليلاً ، والسادسة صباحاً . وفي منتصف النهار أيضاً .

ويقول عالم النفس « ديفيد دينجرز » : « إن الهبوط في نشاط الإنسان - عند الظهر أو بعده بقليل - ليس له علاقة بوجبة الغذاء ، وذلك خلافاً لما يعتقد معظم الناس ... وإننا نحتاج إلى ثمانى أو تسع ساعات من النوم كل ليلة ، ولكننا لا نحصل إلا على ست أو سبع ساعات ، ونتيجة لذلك نشعر بالتعب خلال النهار ، وخاصة في فترة ما بعد الظهر ، لذلك فإن أخذ قسط من الراحة يعوض عن نقص النوم .

أما الذين لا تتيسر لهم القيلولة خلال فترة الظهيرة ، فإن علماء النفس ينصحونهم بالتوقف لفترة عن أداء عملهم المعتاد ، سواء للتأمل أو لأداء تمرين ما ... ذلك لأن ابتعاد المرء ، ولو لفترة قصيرة جداً عن الضغوط اليومية ، يمكن أن يكون له فوائد كثيرة .

### • ٥٠٪ من المترددين على العيادات الباطنية يعانون من مرضى نفسى :

أكدت الأبحاث العلمية أن ٥٠٪ من المرضى المترددين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى ... هكذا أعلن د . عادل صادق ، أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس ، في بحثه الذى ألقاه في إحدى المؤتمرات الطبية ... وقد أثبت أن الحالة النفسية تؤثر على الحالة العضوية ، مما يؤكد وحدة النفس والجسم ، حيث إن الحالة النفسية لها تأثير على أعضاء الجسم المختلفة ، مثل الدورة الشهرية ، وقرحة المعدة ، وتساقط الشعر ، والربو ، وغير ذلك من أعراض مرضية .

.. وأن الذى يحدث أن مركز الانفعال في المخ « الهايبوثلاموث » هو الذى يتحكم في الجهاز العصبى اللاإرادى ، والذى يتحكم بدوره في نشاط جميع أجهزة الجسم .... فإذا انفعال الإنسان بشكل حاد أدى ذلك إلى اضطراب الجهاز العصبى اللاإرادى الذى

(١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٦/٢١ ( بصرف ) .

يؤثر على أجزاء الجسم المختلفة ، ولا سيما أن لكل إنسان عضواً ضعيفاً يتأثر مباشرة بحالات الانفعال الحادة .

... ومن هنا فالأبحاث العلمية الحديثة تؤكد أن ٥٠٪ من المرضى المترددين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى يُحْدِثُ أعراضاً تشبه أعراض المرض العضوى ، ولذا فيذهب المريض إلى الطبيب الباطنى الذى لا يجد أى تفسير عضوى لحالة المريض أثناء التشخيص ، وبالتالي فينصح به بالتوجه إلى العلاج النفسى .

### • التهاب المفاصل الروماتيزمى ينشأ من اضطرابات عاطفية ! :

ظهرت دراسات علمية تؤكد على اعتبار التهاب المفاصل الروماتيزمى من الأمراض الجسدية ، الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية<sup>(١)</sup> ... وأن احتمالات الإصابة به تتزايد كثيراً فيما بين الخامسة والثلاثين ، والخامسة والأربعين ... وأن ضحاياه من النساء أكثر من ضحاياه من الرجال .

ويصرح الأستاذ الدكتور محمد الشافعى أحد العلماء المتخصصين بولاية « ميتشجان » : « أن أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمى هم أولئك الذين يكظمون نوبات الغضب فى أعماقهم .. الأمر الذى يعرضهم لهزات نفسية حادة .

وأن أفضل وسيلة لعلاج هذا المرض الويل تتلخص فى مساعدة المريض على التعبير

---

(١) يُذكر أن الإمام الرزى ، الذى عاش قبل أكثر من ألف سنة ، كان لول عالم فى تاريخ البشرية يدرك الأصول النفسية لهذا المرض ، عندما قام بنبأته وأقيم على تجربة علاجه على الملك « المنصور » ملك بخارى .. فقد أمر بحمل الملك المريض إلى أحد الحمامات العامة ... وهناك غمره بماء فى الوقت الذى كان الساعن ، ثم وقف الإمام الرزى بعيداً عن الملك ، وجعل يشتمه ويسبه سباً مقذعاً ، حتى تملكه الغضب ، إلى حد أن الملك نهض على ركبته ... عندئذ استبل الإمام الرزى سكيناً كما لو كان يهجم بمهاجمة الملك ، وقد ازدادت شتائم .. وفجأة وقمت للمعجزة ، ووقف الملك على قدميه وقد تملكه خوف شديد وغضب جارف ، لى يهاجم الإمام الرزى ، فأطلق الرزى ساليه للربيع والملك يجرى وراءه بخفة الغزال .. وشفى الملك من مرضه العضال شفاء تاماً بفضل هذه الحيلة التى كافأه عليها الملك .

عن نوازمه العدوانية بطريقة مباشرة ، مما يحول دون كتبها ، وما يترتب على ذلك من شلل أو فقدان للحركة نتيجة تصلب المفاصل أو تورمها ، وخاصة مفصل الأصابع والرسغين والركبتين <sup>(١)</sup> .

### • بيولوجيا البناء <sup>(٢)</sup> :

أنشئ في مقاطعة « بافاريا » الألمانية أحدث معهد لتدريس علم جديد اسمه « بيولوجيا البناء » ..

ويقول عميد المعهد : إن السكن في المباني الحديثة يؤدي إلى الإصابة بأمراض كثيرة ، منها الأرق ، والاضطرابات العصبية ، والتي يمكن أن تؤدي إلى أمراض مزمنة ، تتطور إلى أمراض سرطانية .

ويضيف : أن المهندسين الذين يصممون المباني دون مراعاة للظروف البيئية المحيطة ، مثل الأطباء الذين يعالجون المرضى دون البحث عن أسبابه .

وهذا العلم الجديد يهتم بكل ما يحيط بنا داخل المنازل العصرية ، من مواد طلاء ، وأسلاك كهربائية غير معزولة بدرجة كافية ، والأجهزة الحديثة وتراكمها داخل حجرات المنزل ، إلى جانب المواد الصناعية ، وتركيبات البناء نفسها ... كل هذا - ثبت علمياً - أنه يؤدي إلى تعريض الإنسان إلى شحنات إشعاعية تتجاوز الحد المسموح به .

### • وضع السرير له تأثير في الإصابة بالأرق :

أثبت فريق من العلماء الهنود .. أن وضع السرير في حجرة النوم له تأثير كبير في إصابة الإنسان بالأرق ، أو الأحلام المزعجة ، أو حتى تعرضه لبعض الأمراض ... وقد وجد العلماء أن من الأفضل أن ينام الشخص ورأسه متجه نحو الشرق ، حيث إن الحقل المغناطيسي الذي يحدث على الأرض يؤدي إلى وجود انعكاس في التركيب الكهربائي

(١) مجلة العلم والإيمان - العدد الخامس ١٩٧٦ .

(٢) باب آحبار تملك - مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١ ( بصرف ) .

للمخ ، مما يؤدي للشعور بعدم الراحة أثناء النوم ... كما أشار الباحثون الصينيون إلى أن النوم الأصح للشخص هو أن يتجه رأسه نحو الشمال<sup>(١)</sup> .

### • العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية<sup>(٢)</sup> :

طرح أخيرًا منظمة العمل الدولية التابعة للأمم المتحدة ورقة للمناقشة ، تؤكد أن استخدام الوحدات المستقبلية للمعلومات في المكاتب التي تستخدم العقول الإلكترونية يؤدي إلى مجموعة من الأمراض النفسية والعصبية ، منها القلق ، والتوتر ، والإرهاق الجسدي ، ذو الأسباب النفسية .

وكانت بعض الدراسات السابقة التي أجراها معهد العلوم العمالية بجامعة برلين الغربية قد أكدت أن الوحدات الطرفية المستقبلية للمعلومات على شاشات خضراء صغيرة ، تشبه الشاشات التليفزيونية ، تؤدي لتوتر العين الآدمية ، وآلام الظهر ، والإرهاق العام ، إذا استخدمت هذه الوحدات لفترات طويلة .

والواقع أن قائمة الالتهامات ضد الشاشة الخضراء الصغيرة عديدة ، منها على سبيل المثال تقرير يوضح أن العاملين على تلك الشاشات في جريدتي « النيويورك تايمز » ، « وتورنوستار » عادة ما تصيب أعينهم المياه البيضاء . كما أن استخدام النساء لتلك الشاشات يتسبب في تشوهات لأجنتهن عند الولادة ، نتيجة لبعض الإشعاعات الصادرة منها ... غير أن الهيئة التنفيذية للصحة في بريطانيا ووزارة الصحة في كندا قد أكدتا أن حجم الإشعاعات الصادرة عن تلك الأجهزة هي أقل بكثير من القدر المسموح به دوليًا .

وقد كان آخر اهتمام في تلك السلسلة هو ما وجهه المؤتمر الدولي الخاص بمخاطر وأمراض العمل ، والذي تم عقده بالتعاون مع منظمة العمل الدولية ، بأنه يصيب العاملين على تلك الوحدات المستقبلية بحالة من فقدان الاحترام لذواتهم .

---

(١) يلاحظ أن قدماء المصريين قد سبقوا هؤلاء العلماء والباحثين في نظريتهم ، حيث إنهم كانوا يرون أن اتجاه الرأس للشمال يعمل على سيولة الدم في المخ أثناء النوم .

(٢) مجلة البريد الإسلامي - عدد ( ١٠ - ١٢ - ١٩٨٥ ) نقلًا عن صحيفة الأوبزرفر الصادرة في لندن ..

وقد أكد المؤتمر المولى على أن هناك إهمالاً شديداً للعلاقة بين العمل على تلك الوحدات ، والأمراض الصناعية ، فضلا عن أن العاملين على تلك الأجهزة هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض من غيرهم الذين يعملون في مكاتب تقليدية .. وتدعو ورقة المناقشة التي طرحها المؤتمر إلى المزيد من الاهتمام ، من جانب مؤسسات العمل التي تستخدم العقول الإلكترونية ، للتغلب على مشاكل الأمراض الناتجة عن الشاشة الخضراء الصغيرة ، وإلا ستتحول تكنولوجيا المعلومات إلى مصدر ألم لمستخدميها ، بدلاً من أن تكون أداة مفيدة .

### • علاقة المهنة بسرطان الدم<sup>(١)</sup> :

« إن العاملين بالقرب من الحقول الكهربائية - والمغناطيسية القوية يتعرضون للإصابة بسرطان الدم أكثر من غيرهم » .. هذا ما ثبت علمياً من خلال بحوث قام بها عالم الأمراض الوبائية ، الدكتور « صموئيل ميلهام » على ٤٣٨٠٠٠ رجل يعملون في ٢١٨ مهنة مختلفة ... فوجد - على سبيل المثال - أن عمال الألومنيوم الذين يتعرضون لحقل مغناطيسي يتولد من تيار كهربائي يزيد على بطارية السيارة يتعرضون للوفاة بسرطان الدم ، فقد تبين أن الحقول المغناطيسية تلعب دوراً هاماً في تسبب تلك التغيرات التي تطرأ على كريات الدم ، وبالتالي الإصابة بالسرطان .

ومن أصحاب المهن التي يكمن في طيات مهنتهم خطر الإصابة بسرطان الدم - الكهربائيون ، والعاملون في حقل تصليح الراديو والتليفزيون ، والعاملون في محطات القطارات الكهربائية ، وقطارات الأنفاق ، والعاملون في إدارة آلات العرض في دور السينما ومهندسو الكهرباء في المخططات العالية .

### • من يعلم أكثر ؟ :

ثبت أن النساء يحملن أكثر من الرجال .. وأن الشخص ما بين العشرين والثلاثين يحمل أكثر من الشخص بعد هذه السن .. وأن الشخص المتقدم في السن هو أقل الناس فيما يتصل بالأحلام .

(١) السبيل في العلم - المجلة العربية - أغسطس ١٩٨٤ ( يتصرف ) .



كما ثبت أن الشخص الأعمى يحلم ، وأن أحلامه تنحصر في حاسة اللمس وتعتمد عليها .. أما إذا حدث واشتملت أحلامه على إحساسات بصرية - وهذه الحالات نادرة الحدوث - ففي هذه الحالة تكون الأحلام على هيئة مرئيات غير محدودة المعالم .. وقد تكون مماثلة للكوابيس .

أما بالنسبة للأطفال .. فقد تبين أنهم غير الكبار .. فهم ليسوا في حاجة إلى كبت المشاعر والرغبات والأفكار والأمل ، لذلك فإن أحلامهم تكون بسيطة صريحة ، وغفوية غير معقدة ... وتدور في العادة حول الوالدين ، واللعب ، والهدايا ، والطعام .. وبعضها يتخذ صورة الحيوانات المخيفة التي تسبب لهم الفزع ، وتريد إيذاءهم ، والجرى خلفهم .

كما ثبت أن حوالي ٢٠٪ من مدة النوم يحلم أثناءها النائم ... فالذي ينام عشر ساعات مثلاً يكون قد أمضى أثناءها ساعتين وهو يحلم .... ولا يشترط عندما يصحو النائم في الصباح أن يتذكر ما كان يحلم به طوال تلك المدة .

وقد تبين أن أثناء فترة الحلم يتغير النشاط الكهربائي للمخ ، ويصبح مختلفاً عن نفس نشاطه أثناء النوم بدون أحلام ، ويظهر ذلك واضحاً على الشاشة التي يسجل عليها الرسام الكهربائي التغيرات التي تحدث للمخ<sup>(١)</sup> .

### • الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة :

أكدت الدراسات العلمية أن الزوجة المطيعة هي أكثر الزوجات سعادة وأسرعين وصولاً إلى قلب الرجل ، ووصولاً لتحقيق رغباتها عن الزوجة المسيطرة أو المتجردة .

### • العقوبة لا تفيد !! :

أثبتت البحوث العلمية .. أن تنفيذ أحكام السجن على الشباب من الجنسين ، خاصة في مرحلة المراهقة ، يضر كثيراً ولا يفيد ، نظراً لتباين سن نزلاء السجن ، واختلاف

(١) أثناء النوم أو الإغفاء يحدث تخطيط نسي لمراكز المخ العليا فتحرر الانفعالات الرأسية في أعماق اللاشعور ، وتظهر على هيئة أحلام ، وعليه فإن المومات تسبب ظهور أحلام لا تخطف في شيء عما يحدث أثناء النوم الطبيعي .. كما أن لأدوية البنج تأثيرها المثبط للجهاز العصبي المركزي ، ويبدأ المفعول بالتدرج من أعلى إلى أسفل حتى مرحلة التخدير .

نوعياتهم ... فمن بينهم يكون المذنب العريق الذى تعددت انحرافاته ، ولم يعد دخوله السجن أمراً جديداً فى حياته ، فمثل هذا الشخص يشكل خطراً كبيراً على الشاب المذنب لأول مرة ، والذى قد يكون ذنبه عفوياً ، غير مقصود .. فيصطدم هذا الشاب عند دخوله السجن فى كثير من الأحيان بهناج عريقة فى الإجمام ، فيتراءى له أن السجن قد تحول إلى معهد إجرامى من الدرجة الأولى .. فيه يتلقى الصغار فنون الإجرام على يد المنحرفين الكبار ... والمؤسف - كما تبين البحوث الاجتماعية - أنه قلما يستطيع أحد خريجه من الشباب أن يقلت من نسيج العنكبوت الانحراف الذى يحيط به خلال فترة عقوبته ، ومن ثم يتردى إلى عالم الجريمة والانحراف الاجتماعى ... فضلا عن التدهور المخلقى الذى يصيب كثيراً من الشباب نتيجة لتفشى ظاهرة الشلوذ الجنسى فى السجون ، وما يستخدم من عمليات إرهابية يمارسها الشواذ لقهر الصغار والاستجابة لهوامهم وشلوذهم .

#### • تأثير الصداقة على الصحة<sup>(١)</sup> :

أثبتت الدراسات الطويلة المكثفة التى قام بها عالم النفس الأمريكى « ليون أيسين بيرج » تأثير الصداقة على الصحة .

يقول « د . ليون » الذى أجرى دراسته على ٤٧٢٥ شخصاً فى ولاية « كاليفورنيا » ، والتى استغرقت تسع سنوات : إن نسبة الوفيات ترتفع لدى الأشخاص الذين لا يسمعون إلى تكوين صداقات ، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء ، بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب ، والسرطان ، والتوتر النفسى ، والشعور بالاكئاب .

وتفادياً لذلك يوصى « د . ليون » بالاهتمام بتكوين صداقات جديدة ومستمرة ، حتى يشعر الإنسان بأهمية الحياة ، والرغبة الدائمة فيها ، ومن ثم البعد عن كل ما يعرضه للأمراض التى تنتج أساساً عن الأزمات النفسية ، والتى تبدأ من الشعور بالوحدة والعزلة .

(١) . منشور بمجلة الشرقية - سبتمبر ١٩٨١ ' يتصرف ) .

## • الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة :

نصحت إحدى الدراسات الفرنسية المتخصصة أن تكون الإجازة التي تمنح للموظفين قصيرة وليست طويلة ، حيث إنه ثبت بالتجربة العلمية أن الإجازة الطويلة تؤدي إلى تقليل حماس الموظف أو العامل ، ويكون من الصعب عليه مواصلة عمله بعد الإجازة ... وعلى العكس من ذلك تكون الإجازة القصيرة فرصة للراحة وتجديد النشاط ، مما يدفع إلى الإقبال بهمة ونشاط على العمل فور الانتهاء من هذه الإجازة القصيرة .

## • الجرى .. والهروب من المشاكل :

أثبتت أحدث الدراسات الطبية أن الجرى يشكل نوعاً من الهروب من المسؤوليات التقليدية في الحياة ... وقد أجريت دراسة على ٤٠٠ من هواة الجرى في ولاية « بوسطن » الأمريكية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعات ، طبقاً لإمكانية كل منهم في الجرى .

وقد أثبتت هذه الدراسة أنهم جميعاً يعانون من المشاكل والمسئوليات ، وهم يهربون أكثر من ٥٠ ميلاً في الأسبوع ، ويوظفون على قراءة مجلة « الجرى » .. كما أنهم يتخذون زملاءهم في الجرى كأصدقاء أساسيين ... وكثيراً ما يصرحون بأن بعضهم يصرح بأن تغييراً ما قد حدث في حياتهم منذ أن بدؤوا ممارسة الجرى .

ويقول أحد علماء الاجتماع : إن الناس يرون أنفسهم في الجرى أكثر مما يرون أنفسهم كهندسين أو أطباء أو أية مهنة أخرى .

ويقول أحد الأطباء في مدرسة ابن سينا في نيويورك : إن بعض المتعصبين للجرى قد يفعلون ذلك هروباً من العمل ، أو المسؤوليات العائلية ، أو المشاكل التقليدية .. إنهم يعطون الجرى أولوية كبيرة في حياتهم تتضاءل دونها كل الأشياء الأخرى في الحياة<sup>(١)</sup> .

(١) مجلة الشرقية - ديسمبر ١٩٨٠ ( يتصرف ) .

## • المشى يطيل العمر :

أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات<sup>(١)</sup> مستفيضة أن رياضة المشى تساعد على تجنب الأمراض ، وإطالة العمر .. وأكدوا في توصيات نشرتها مجلة « الصحة » السوفيتية أن على كل إنسان أن يمشى ما لا يقل عن عشرة آلاف خطوة في اليوم ، إذا كان يريد المحافظة على صحته وحيرته لفترة طويلة .. وقد تؤكد أن عدم الحركة يصيب العضلات بالضمور ، مما يؤدي إلى اختلال عمل القلب ، وبالتالي إلى ضعف الذاكرة والمناعة ، كما تفقد العظام عناصر مهمة في مكوناتها الكيميائية ... وأشار الأطباء السوفيت إلى أن هناك فوائد كثيرة للمشي لم تكتشف بعد .

## • الشباب العربي لا يقرأ !! :

أثبتت دراسة حول العلاقة بين الشباب العربي ووسائل الإعلام والثقافة .. أن أغلبية الشباب العربي ، والذين تبلغ نسبتهم ٧٦٪ لا تقرأ الكتب دائماً .. وأن ذلك لا يعود إلى ارتفاع سعر الكتاب كما يتردد ، وإنما لعدم التعود على القراءة منذ الصغر ، وكرهية قراءة الكتب ، وضيق الوقت .

وتكشف الدراسة أن الشباب العربي يكره الكتب الدراسية ، ويفضل عليها القصص والروايات ، والكتب الدينية ، والثقافية ، والعلمية ، وتؤكد الدراسة التي شملت شباباً من كافة المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمهنية - أن التلفزيون يحظى بنصيب الأسد ... وأن مشاهديه يزيد عددهم على أربعة أضعاف قراء الكتب ، وثمانية أمثال مشاهدي السينما ، وحوالي ضعف مشاهدي الفيديو ، وأكثر من ضعف المستمعين للمذياع .

وتذكر الدراسة أن معدل المشاهدة للتلفزيون لأغلبية الشباب تتراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات يومياً ... وبما يثير الدهشة أن برامج الشباب تحظى بأقل اهتمام من جانب الشباب ... تليها في ضعف الاهتمام البرامج التعليمية ، في حين تزيد النسبة بشكل

---

(١) تضمنت تلك الدراسات إشارة إلى أن تلك الاستنتاجات جاءت بعد فحص شخص تطوع بعدم الحركة لمدة سبعة يوماً .

ملحوظ في مشاهدة المسلسلات والأفلام العربية ، ومباريات كرة القدم ، ثم للبرامج الدينية .

ولا ينافس التلفزيون في نسبة المتعرضين له سوى الفيديو ، الذى يشاهده أكثر من نصف الشباب الذين تناولتهم الدراسة ، برغم أن ٨٠٪ منهم لا يملكون جهاز فيديو .. ويعوض عدم امتلاكه للفيديو بمشاهدة أفلام الفيديو فى النوادى ، والمقاهى ، أو لدى الأصدقاء ، والجيران ، والمعارف .. وقد لوحظ أن نسبة كبيرة من الشباب الذين يشاهدون أفلام الفيديو لم تتخرج من ذكر أنها تشاهد أفلاماً ممنوعة!

### • أثر التلفزيون التعليمى :

أثبتت التجارب التى دامت عدة سنوات إمكان تدريس أى مادة عن طريق التلفزيون .. وأن المدارس الثانوية هى أكثر المدارس حاجة إلى الاستعانة بالتلفزيون ، وبخاصة فى دروس العلوم والرياضيات .

وقد تبين أن برامج التعليم بالتلفزيون تستحوذ على إعجاب الأطفال ، وتشدهم إليها ، إذا أحسن عرضها ، وأحكم إعدادها .

كما تبين « أثر التلفزيون التعليمى » على المشاهدين إلى حد مذهل ، حيث إن عرض الصور يجعلهم يحتفظون بما يعرض عليهم ويثبتة فى أذهانهم ... بل إن هذه البرامج أدخلت الحماس إلى نفوسهم ، وأثارت المناقشة داخل الفصل وخارجه .

ومن الجدير بالذكر أن التلفزيون الأسترالى يذيع برامجه التعليمية ، التى تبدأ برياض الأطفال ، وتنتهى بالمرحلة الجامعية ، حيث يقدم برنامج « جامعة الهواء »<sup>(١)</sup> .

### • البرامج التلفزيونية بوضعها الراهن أكثر ملائمة للأقل ذكاء :

ثبت من دراسة علمية<sup>(٢)</sup> أن البرامج التلفزيونية التعليمية بصورتها الراهنة تعتبر أكثر ملائمة وجذباً للأقل ذكاء ، فضلاً عن التأثير المحتمل الناتج من اعتماد البرامج على الصور

(١) عصر التلفزيون وحضارة الصورة : عبد المنعم حسن ( ينصرف ) .

(٢) الآثار النفسية والاجتماعية للتلفزيون : د . عبد الرحمن عيسوى .

الحسية المرئية بما هو ادعى إلى التأثير في قليل الذكاء ، على حين أن مرتفعى الذكاء أكثر قدرة على فهم واستيعاب الأمور المجردة ، والصور الذهنية والرمزية .... وهذا يدل على مدى سطحية البرامج التعليمية المعروضة حالياً .. الأمر الذى يدعو إلى تقييم ما يقدم على الشاشة لاستبعاد التافه الذى لا يجدى .

### • الكلاب تتأثر بشخصيات أصحابها<sup>(١)</sup> :

تميل الكلاب إلى أن تستمد شخصيتها من شخصيات أصحابها ... هكذا يؤكد كبار العلماء في سلوك الحيوان ... ويقول د . ليوبستاد عميد كلية الطب البيطرى بجامعة ولاية واشنطن : إن هناك تفاعلاً حقيقياً بين الكلاب وأصحابها ، حيث يصبح الكلب انعكاساً لشخصية صاحبه .. فمثلاً إذا كان في الأسرة طفل نشيط ، يحب الكلب ويداعبه كثيراً ، فإن هذا الكلب يميل إلى أن يكون نشيطاً !

إن الكلاب لا تتأثر بشخصيات أصحابها فقط ، بل تتأثر بمزاجهم أيضاً !

ويقول د . ميشيل مكولوش أستاذ علم النفس بجامعة ولاية « أوريجون » : ليس هناك شك في أن الناس يؤثرون في شخصية الكلاب التى يقتنونها ، فلو أن صاحب الكلب كان قلقاً أو جباناً ، أو ذا مزاج عصبي ، فإن الكلب يكون كذلك .

### • النبات يرى ويسمع ويتذوق ! :

أكدت أحد الأبحاث<sup>(٢)</sup> في العالم أن النبات لا يحس فقط ، وإنما يرى ، ويسمع ، ويمس ، ويتذوق ، ويشم بحساسية فائقة ، كما أنه يستطيع أيضاً قراءة أفكار البشر !

ويقول العلماء : إنه فوق ذلك يفرح ، ويخاف ، ويضطرب عند اقتراب الشخص الذى أساء إليه يوماً ما ... والدليل على ذلك أكدته أحد علماء النبات بإجراء تجربة شائقة حول إحساس النبات بالجو المحيط به ، فقد استخدم جهازاً يسمى

(١) مجلة الشرقية - يناير ١٩٨٢ .

(٢) من بحث منشور محله الشرقية - أبريل ١٩٨٢ .

« بوليجراف » فقام بتثبيت قطبي الجهاز على سطحى ورقة مميكة من أوراق نبات الظل الموجودة فى حجرة مكتبه ، بواسطة رباط من المطاط ، ثم راح يسقى النبات بالماء وراح يتابع حركة المؤشر فى الجهاز ، وكانت المفاجأة ... لقد وجد العالم أن ذبذبة مؤشر الجهاز تطابق تماماً رسم الذبذبات على إنسان يشعر بإثارة عاطفية ناعمة ، مما يؤكد أن النبات يستجيب لريه بالماء ، بما يفيد الرضا والسعادة .

والعكس من ذلك تماماً .. حين فكر العالم فى إيذاء النبات - مجرد التفكير فقط دون الفعل - فقد همَّ بأن يشعل أعود ثقاب ويقربه من ورقة النبات ، فوجد قفزة مفاجئة فى ذبذبات المؤشر ، مما يبين أن النبات استجاب لمجرد فكرة طرأت على عقل العالم بإيذاؤه ، مما يثبت أن النبات يتمتع بالقدرة على الإحساس والإدراك ، والاستجابة لأفكار الناس ...

### • النباتات تحب وتكره أيضاً<sup>(١)</sup> :

أعلن فى الصين أن المحبة والكراهية ليستا وفقاً على الإنسان ، بل إن النباتات تشاؤكه فيها ... فلقد برهن العلماء عن طريق تجاربهم أن البصل والجزر صديقان حميمان ، وأن رائحة كل منهما تستطيع طرد الحشرات الضارة بهما .

ويجب قول الصويا أن يعيش مع الخروع ، وتستطيع رائحة الخروع إبعاد الخنافس التى تضر الفول ....

وتنمو الذرة الشامية والبازلاء بقوة إذا زرعتا فى نفس الحقل ... ورائحة العنب بإمكانها أن تصبح أشد عطراً ، بفضل زراعة البنفسج معه .

وعلى العكس من ذلك تكون الكراهية بين بعض النباتات ، حتى إنها « تتحارب » مع بعضها ، فمثلاً لا ينمو الكرنأ والخردل معاً ، بل يموتان إذا زرعا فى نفس البستان .. وكذلك الأمر عند زراعة الكرنب والكرفس ، والخيار والشمام ، والحنطة السوداء ، والذرة الشامية ، والذرة العويجة ، والسهمم .

(١) المجلة العربية « باب حياتك » الصادرة فى ديسمبر ١٩٨٦ ( بتصرف ) .

ويرى العلماء أن دراسة المحبة والكراهية بين النباتات يمكنها أن ترشد الناس إلى التشجير المبرج ، وتجميل البيئة ، وتوزيع المزروعات بصورة مناسبة .

### • الجديد في الأمراض العقلية (١) :

أثبتت الدراسات العلمية أن الأمراض العقلية ما هي في الحقيقة إلا أمراض عصبية ييو - كيميائية ... والدراسات الحديثة تدل على أن علاج أى نوع من الجنون - خاصة انفصام الشخصية schizophrénie - تقضى باستعمال مادة « الدوبامين Dopamine » .. إنها المادة التى كثيراً ما تكون بعض الأدمغة حساسة جداً بالنسبة إليها .

وتعكف السلطات الفرنسية فى أيامنا هذه ، على دراسة إمكانية إغلاق المصححات العقلية تدريجياً ، وقد تكون هذه السلطات المختصة متأثرة فعلاً بالتجارب الإيطالية فى هذا المجال ، كل ذلك أدى إلى تقدم ملموس فى الكشف عن أسرار الدماغ .

... وتصطنع مادة الدوبامين (DA) فى هبولى الخلية العصبية ، بدءاً من الحموضة الأمينية ، التى تقدمها الأغذية التى يتناولها الإنسان ، والتى تحملها الأوعية الدموية إلى الخلايا ، تلك الخلايا التى تقوم بعمل المرشح بين الدم وعصبونات الدماغ ، أى السد المانع بين الدم والمخ ، وتسمى هذه الخلايا بخلايا الوصل ، أو الخلايا الرابطة ، وهذه بدورها سوف تقدم إلى العصبون ذرات الحموض الأمينية ، التى هى أساس مادة « الدوبامين » .

ومن هنا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الغذاء الذى يجلب معه كمية كافية من الحموض الأمينية اللازمة ، كما يجب أن نأخذ أيضاً بعين الاعتبار الكمية المتخلفة من « الدوبامين » .

وما لاشك فيه أن المستقبل سيقوم بتزويدنا بمعلومات أكثر أهمية فى هذا المجال ، الذى يمكن من خلاله علاج الجنون ببعض المواد الكيميائية ، كما نعالج أية إصابة فى الكبد أو الكلية .

(١) باب طب وصحة المجلة العربية - يوليو ١٩٨٦ ( بصرف ) .



## .. الفصل السادس ..

### ما يهم الآباء في عالم الطفولة

- اللعب غذاء الطفل الأسامي .
- الحرمان العاطفي للطفل يؤثر على نموه الجسدى .
- الطفل الذى يضحك كثيرًا ينمو نموًا سليمًا .
- عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس .
- الشاى يسبب الضعف لطفلك .
- حمل الحقائق المدرسية على الظهر له أضرار .
- وموضوعات أخرى .



## • اللعب غذاء الطفل الأساسي :

ذكرت أحدث الدراسات النفسية أنه لو اهتم الآباء بلعب أطفالهم ، بنفس القدر من الاهتمام بغذائهم والعناية بهم لضمانوا لهم تطوراً صحياً أكبر ، حيث إن الطفل في حاجة إلى اللعب ، حتى وهو في شهوره الأولى ، لكي يتطور جسدياً ونفسياً تطوراً سليماً .

وتضيف الدراسة : إن حاجة الطفل إلى اللعب والمداعبة لم تؤخذ بعد على محمل الاعتبار بصورة كافية ، فالآباء لا يهتمون كثيراً بهذا الجانب ، ويلجئون إلى القيام بمهام أخرى في المنزل ، يعتقدون أنها أفيد من تخصيص الوقت في اللعب مع الصغير ، فضلاً عن ذلك فيعتبر اللعب هو الوسيلة التي يتعرف الطفل من خلالها إلى العالم الخارجي ، فعندما يلعب الطفل براءة أدواراً معينة ، فهو يعد نفسه بذلك اللعب للأدوار الحقيقية على مسرح الحياة عندما يشب عوده ..

كما تبين أن اللعب يقوى صحة الطفل عندما يركض ويقفز ويقوم بحركات مختلفة تشمل كل بنيانه الجسدي ، ولذا توصي الدراسة بضرورة منح الطفل الوقت الكافي للعب ، ولا ينبغي مقاطعته وإجباره على قطع لعبة يمارسها ويحبها ، طالما ليس فيها ضرر عليه<sup>(١)</sup> .

## • الغناء الجماعي للأطفال يعالج الأمراض النفسية :

ذكرت آخر التقارير في علم النفس أن الغناء الجماعي للأطفال<sup>(٢)</sup> ، يعالج الأمراض النفسية ، وحالات العزلة والحجل ، ويضفي عليهم هدوء البال ، وشفافية النفس ،

(١) نشأ إلى أن المركز الاتحادي للتوعية الصحية ، بالولايات المتحدة الأمريكية ، قد أصدر كتاباً حول هذا الموضوع ، يمثل دليلاً عملياً ، يوضح للآباء أهمية لعب الطفل ، وضرورة تشجيعه ، وتنشيط أساليبه ووسائله بما يكفل للطفل متعة وفائدة له .

(٢) يلاحظ أنه يوجد اهتمام كبير في البلاد الأوربية بالغناء الجماعي للأطفال ، فعلى سبيل المثال يوجد في فرنسا ٢٥٠٠ فرقة موسيقية للأطفال .

فضلا عن أن الموسيقى تساعد على حل عقدة لسان الطفل ، وتقليل التوتر النفسى لديه ، مما يتيح له فرصة عمل علاقات اجتماعية مع غيره من الأطفال ، كما تبين أن غناء الطفل يساعده على توسيع عضلات صدره ، ويساعده على التنفس بصورة أفضل ، إلى جانب تقوية عضلات الحنجرة .

### • الحرمان العاطفى للطفل يؤثر على نموه الجسدى :<sup>(١)</sup>

أثبتت الأبحاث التى أجراها فريق من العلماء الأمريكيين واستمرت عدة سنوات .... أن الحرمان العاطفى الذى يتعرض له الطفل من جانب الأب أو الأم يؤثر على النمو الجسدى للأطفال ، وليس النقص الغذائى ، كما كان معتقداً من قبل .

وقد أسفرت الدراسة التى تناولت عشرات الأطفال المحرومين من العطف عن إثبات أن نمو حجمهم يقصر بمعدل ٥٠٪ عن نمو الأطفال الطبيعيين ... وأن هؤلاء الأطفال أنفسهم قد طالت ققامتهم بعد أن وضعوا فى بيئة فيها عناية ورعاية .

### • هل للغذاء تأثير على السلوك العدوانى ؟ :

توصل العلماء فى جامعة ولاية « كاليفورنيا » ... إلى أن زيادة مادة السكر وراء السلوك العدوانى عند الأحداث والشباب .. وأن الإقلال من هذه المادة أدى إلى تحسن ملموس فى سلوكهم الاجتماعى .. وذلك عن إجراء بعض تجارب أجريت فى بعض السجون .

ويقول أحد<sup>(٢)</sup> الباحثين فى علم الجريمة : إنه ثبت أن للغذاء تأثيراً ملموساً على سلوك الفرد بشكل عام ... وأنه قد يكون للنقص فى التغذية دور فى السلوك العدوانى ، بجانب ما ذكر عن مادة السكر .

(١) نقلا عن صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٢/٥/١٩٨٢ ( بصرف ) .

(٢) العالم الأمريكى « شوتبال » الباحث المتخصص فى علم الجريمة .. ( عن مجلة آخر ساعة الصادرة فى ١٩٨٤/٥/٢ ) .

### • تأثير الضحك في نمو الأطفال :

أثبتت الدراسات التي قام بها علماء النفس الألمان أن الضحك - وخاصة من الأعماق - له أثر فعال في نمو الطفل في سنوات عمره الأولى ... وأكد العلماء أن الضحك لا يقل أهمية عن الطعام .. وأن الطفل الذي يضحك كثيراً ينمو نمواً سليماً .

### • الأطفال يعانون من الأرق أيضاً<sup>(١)</sup> :

أكد أحد علماء النفس في الولايات المتحدة - مؤخراً - بعد أبحاث طويلة أجراها على العديد من الأطفال ، أن الأطفال يعانون من الأرق ، مثلهم مثل الكبار ، فقد أسفرت الأبحاث عن أن الطفل ما بين السادسة أو السابعة يتأثر ب وفاة الجدة أو الجدة - مثلاً - تأثراً بالغاً مما يجعله يستيقظ من نومه فجأة ، ولا يستطيع مواصلة نومه .

وهذه الحالات تختلف عن حالات الكابوس التي يرى فيها الطفل حيواناً مفترساً أثناء نومه ، وربما استيقظ ، لذلك يجب على الأهل طرح الأسئلة على الطفل لمعرفة حالته النفسية ، لأنه يكون في أغلب الأحيان كتوماً .

### • التلفزيون خطر على الأطفال :

أثبتت دراسة علمية حديثة أن إدمان الأطفال على مشاهدة التلفزيون يهدد أبصارهم وقدرتهم على التركيز ، كما قد يسبب لهم أمراضاً نفسية وجسمية عديدة ، حيث تؤثر الذبذبات المرئية على جهاز المخ<sup>(٢)</sup> .

### • الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم<sup>(٣)</sup> :

نشر أحد الأطباء الفرنسيين بحثاً عن علاقة الطفل بأمه ، استغرق في وضعه عدة سنوات ، أثبت فيه أن الطفل يعرف أمه من رائحتها .. وأنه يقبل على الرضاعة من ثدى

(١) باب عصر العلم ، مجلة الشرقية - ديسمبر ١٩٨٢ ( بصرف ) .

(٢) آفاق علمية ، مجلة العربية - أبريل ١٩٨٧ ( بصرف ) .

(٣) آفاق علمية ، مجلة العربية - أبريل ١٩٨٧ ( بصرف ) .

أمه ، لأنه يتعرف على رائحتها ، في حين ينفر أحياناً من الرضاعة من ثدى امرأة أخرى ، وذلك بعد أن قام بتجربة عن أطفال عمرهم يومان ، حين حُمل أمهاتهم قطنة بين الثديين ، وقرّبها من أنف الرضيع أثناء بكائه ، فالذى كان يشم القطنة التي حملتها أمه كان يهدأ ويكف عن البكاء ، ويستمر في بكائه إذا كانت القطنة من امرأة غير أمه .

ويضيف البحث : أن الشم يمتاز عن الحواس الأخرى بأنه يتم في قسم معين من الدماغ ، وأنه يرافق عادة شعوراً ما ، ويبقى في الذاكرة أكثر مما تتصور .

### • الحالة النفسية للطفل تبدأ من فترة الرضاعة<sup>(١)</sup> :

ثبت علمياً أن الجهاز العصبي يكون نموه الأساسي في فترة الرضاعة ، فيصل المخ إلى ٧٥٪ من حجمه منذ سن سنتين من عمر الطفل ، ولذلك يتحدد الطفل العصبي من الطفل الهادئ من هذه السن .. ويتوقف ذلك على معاملة الأم لطفلها ، والاهتمام الذي تمنحه إياه ، والوقت والطريقة التي تحمله بها ، فالأم - مثلاً - التي تأخذ الطفل في صدرها يحبها ابنها ويتعلق بها أكثر من غيرها .. وأنه عندما تتكرر مرات الرضاعة تتكرر معها رؤية وجه الأم الهادئ الطباع والمزاج ليتحول طفلها العصبي المزاج في فترة قليلة إلى طفل هادئ الطباع والمزاج .

### • عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس<sup>(٢)</sup> :

أكد د . محمد عزت أستاذ أمراض الدم والتحاليل بجامعة الأزهر ، على وجود علاقة وثيقة بين تناول الفول المدمس والإصابة بأمراض الأنيميا عند الأطفال .

فقد ذكر في دراسته العلمية الحديثة أن الأطفال الذكور أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من الإناث ... وأن سكان دول منطقة الشرق الأوسط أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من باقي سكان العالم ، وأن العامل الوراثي من أهم الأسباب التي تؤثر في ذلك .

(١) صحيفة الأهرام ١٩٨٣/٣/١١ ( بتصرف ) .

(٢) مجلة المنصور ، ١٩٨٧/١١/٢٧ ( بتصرف ) .

وأكد أنه بمجرد تناول الطفل لكمية قليلة من الفول يحدث له شحوب مفاجيء ، مع انخفاض شديد في الضغط ، وسرعة في النبض والتنفس ، مع إحساسه بالعرق البارد ..... وربما تتابعه صدمة عصبية نتيجة التحلل المفاجيء لكرات الدم الحمراء ، مما يستدعى معها إجراء عملية نقل دم عاجل .

وحذر العالم المصرى من عدم تدرج الأم في إعطاء الطفل غذاءه مع الفول المدمس مدة قاتلاً :

« إنه يمكن الشفاء من الأنيميا التحليلية الناتجة من تناول الفول بمنع تناوله ، والاستمرار في العلاج بالعقاقير الطبية ، ومع تقدم الطفل في السن حتى سن البلوغ » .

### ● الشاى يسبب الضعف لطفلك<sup>(١)</sup> :

حذرت دراسة علمية نشرت مؤخراً في لندن من إعطاء الشاى للأطفال في سن مبكرة ، كجزء من غذائهم اليومي ، لأنه يساعد على إصابتهم بحالة فقر الدم نتيجة لنقص الحديد في الجسم .

كشفت الدراسة التي أجريت على ١٢٢ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين الستة أشهر والعالم ، أن المواظبة على تناول الشاى تؤدي إلى عجز الجسم عن امتصاص عنصر الحديد من الغذاء ... وهو سبب رئيسي لفقر الدم ، بعد أن تبين أن هناك علاقة وثيقة بين تناول الشاى والأنيميا المتسببة عن نقص الحديد .

وتنصح الدراسة بعدم إعطاء الشاى للأطفال الصغار ... وفي حالة الاضطراب لإعطاء الشاى يفضل أن يكون قبل تناول الوجبات بعدة ساعات ، أو بعدها بساعة على الأقل .

### ● نبات القرع يفيد الأطفال أكثر :

أثبتت التجارب التي أجراها خبراء التغذية في أحد معاهد ألمانيا ، أن نبات القرع بجميع أنواعه ينشط خلايا المخ ... وأن له فاعلية كبيرة في تقوية الذاكرة .

(١) صحيفة الأخبار الصادرة في ١٩/١٢/١٩٨٦ .

وينصح الخبراء الألمان جميع الأمهات أن يقدمن هذا الغذاء لأطفالهن في سن مبكرة ،  
ولاسيما الأطفال الذين يصابون بـ«عدم التركيز» .

### • النظام الغذائي يؤثر في تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل :

أثبتت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن النظام الغذائي السليم يؤثر في  
تقويم أخلاق التلاميذ ، ورفع نسبة تحصيلهم الدراسي بقدر كبير .

ويوضح « د . الكسندر شومي » - مدير المعهد الأمريكي للأبحاث الاجتماعية - في  
دراسته التي استغرقت أربع سنوات ، أن حذف السكر والمواد الحافظة غير الضرورية ،  
والمواد الصناعية المضافة الأخرى ، من غذاء تلاميذ المدارس ، أدى ذلك إلى ارتفاع  
ملاحظ في القدرة على التحصيل والاستيعاب ، بدرجة لم تشهداها المدارس الأمريكية  
من قبل .

وأوضحت الدراسة أن معدل التحصيل الدراسي للتلاميذ قبل تغيير النظام الغذائي  
كان منخفضاً .. ولكن خلال تغيير النظام الغذائي شهدت المدارس في نيويورك ارتفاعاً  
ملاحظاً في درجة التحصيل ، أكبر مما كانت عليه من قبل .

وتؤكد الدراسة الأمريكية أن الطعام الذي نتأوله لا يتحمل فقط مسؤولية التأثير سلباً  
أو إيجاباً على الصحة العامة ، لكنه أيضاً مسؤول عن الحالة النفسية ، مع اعتبار مكان  
ووقت تناول ذلك الطعام ... فتناول بعض الأطعمة في أماكن وأوقات محددة قد يدفع  
إلى الإثارة ، أو الهدوء ، أو النشاط ، أو الاسترخاء ، أو النوم .. فشرجة اللحم التي  
نتناولها في وجبة العشاء قد تمنع من استغراق في النوم العميق ، لأن البروتين قد يسبب  
الأرق .. كما أوضحت الدراسة مدى تأثير كيمياء المخ الحيوية بأنواع الأطعمة .. فتناول  
الفاطور الغني بالبروتينات يجعل الشخص متعباً ، ونشطاً ، وفعالاً ، خاصة إذا ما تناول  
أيضاً نوعاً من المشروبات الغنية بالكافيين : القهوة ، والشاي ، أو الكولا .. كذا فإن  
تناول غذاء غني بالبروتينات ينشط المخ لإنتاج مزيد من المواد الكيميائية المنشطة .. على  
حين أن وجبة العشاء يجب أن تحتوي على كمية أقل من البروتينات ، وكمية أكبر من  
المواد الكربونية .



## • علاج جديد لفتح شهية الأطفال :

توصلت الدوائر الصحية والأبحاث العلمية بمقاطعة « انهوى » الصينية إلى بحث وتركيب دواء جديد ، يحتوى على مادة الزنك ، يمكنه زيادة شهية الأطفال الذين ينقصهم الزنك مما يقوى أجسامهم .

وقد أثبتت التجارب الطبية فعالية الدواء الجديد الواضح فى تقوية أجسام الأطفال ، حيث تناوله أكثر من مائتى طفل كانوا يعانون من نقص فى مادة الزنك .

وقد زادت شهية ووزن الجسم لدى ثمانين بالمائة منهم ، كما زادت لديهم المناعة ضد الزكام .

## • علاج الشلل باستخدام نقل شحنة « الحيوية والقوة » :

بدأ الأطباء الصينيون فى العودة مرة أخرى إلى استخدام طريقة العلاج القديمة ، والمعروفة باسم « شحنة الحيوية » ... وتعتمد هذه الطريقة على مهارة الطبيب فى نقل شحنة من الحيوية والقوة للمريض ، فى علاج بعض الأمراض .

وقد أثبتت الأبحاث التى قام بها العلماء فى الصين أن هذه الطريقة ساعدت على شفاء بعض أمراض الشلل ، والأمراض العصبية ، وصعوبة الحركة ... ويطلق على هذه الطريقة التقليدية فى العلاج طريقة « كيكونغ » .

## • الشمس ضرورية للطفل :

ثبت علمياً أن الشمس ضرورية جداً لبناء جسم الطفل ، فتعرض الطفل لأشعة الشمس يساعد على تكوين عظامه وتقويتها .. وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية والتى ترسلها الشمس تحول بعض الدهون الموجودة تحت جلد الطفل إلى فيتامين « د » ... وهذا الفيتامين أساس هام فى نمو وقوة عظام الطفل ، وبذلك فأشعة الشمس تمنع مرض لين العظام عند الأطفال المعرضين لها .

هذا ، ويعتبر عمر الطفل من ستة أشهر إلى سنتين هى الفترة المهمة التى يجب أن

يتعرض فيها الطفل بكثرة إلى أشعة الشمس ، لتفادى إصابته بمرض لين العظام ، والذي يحدث في صورة تقوس الساقين ، وعدم قدرة الطفل على المشي ، مع حدوث بعض البروزات ، والاختلال في شكل القفص الصدري .

### • حمل الحقائق المدرسية على الظهر :

حذر طبيب فرنسي من العواقب الوخيمة التي تصيب الأطفال الذين يحملون حقائقهم المدرسية على ظهورهم ، وعلى الأخص إذا كانت مملوءة بالكتب ، حيث أكد على أن الحقائق الثقيلة تؤثر على العمود الفقري .. وبالتالي على استقامة ظهور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٣ سنة .

وينصح أولياء الأمور بضرورة تنبيه أطفالهم إلى ذلك ، وتخفيف ما يمكن تخفيفه من الكتب بقدر الإمكان ، وحتمهم على حمل حقائقهم بأيديهم بدلاً من وضعها على ظهورهم<sup>(١)</sup> .

### • البنت تنضج عقلياً ونفسياً قبل الولد<sup>(٢)</sup> :

أوضحت دراسات علمية حديثة أن البنت تبلغ النضج العقلي والنفسى قبل الولد ... وهذه الحقيقة توصلت إليها عالمة الفرنسية « يانكازازو » .. وهى ليست مبنية على افتراضات ، كمرافقة نمو الأطفال ظاهرياً كما يحدث عادة ، بل هى مبنية على دراسات ميدانية ، استغرقت عشرين عاماً ، رافقت خلالها « يانكازازو » عددًا من الأطفال منذ الولادة حتى بلوغ مرحلة المراهقة ، وخرجت بخاتمة لا تقبل جدالاً .

وتؤكد عالمة المتخصصة في علم الطفل والأحداث ، أن هذه الدراسات التي أجرتها في المدارس الفرنسية على امتداد عشرين عاماً ، أثبتت لها أن الإناث يحققن نتائج دراسية أفضل من الذكور ، وذلك لأن البنت أكثر استقراراً وتركيزاً من الصبي ، لا أكثر

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٠/١٢/١٩٨٥ ( بصرف ) .

(٢) من المسلم به علمياً أن البنت تبلغ قبل الولد ، وتنضج جسمانياً قبله .. ولما لم نشر إلى ذلك ، لكونها حقيقة عامة قديمة ، والذي يعنينا الحقائق العلمية الحديثة ... من هنا لزم التنويه .

ذكاءً .. فالملاحظ أن البنت تكون هادئة ومتنبية لكل ما يجري حولها ، سواء في المدرسة أو في البيت ، ففي المدرسة تتابع الشرح ، في حين يكون الصبي أكثر شروءاً ... ويؤكد أكثر من عالم أن الفارق في الوعي بين الولد والبنت يظهر بعد خمسة أو ستة أشهر من الولادة ... ذلك أن البنت تبدأ بتحريك أناملها بصورة صحيحة عندما تلتقط الأشياء الموجودة حولها ، في حين يكون الولد أبطأ وغير قادر على ضبط حركاته وردود أفعاله ، كما يمكن استنتاج نفس الشيء بمراقبة نظرات الأطفال ، فالبنت تبدأ من السن المشار إليها بمتابعة ما ير أمام عينيها ، في حين يكون الصبي أقل تنبهاً لما يدور حوله ، فضلاً عن أن البنت تنطق بالكلام وتتعلم الكتابة قبل الولد .

والمنير للاهتمام حقاً هو إحدى الإحصائيات الصادرة عن وزارة التربية الفرنسية ، التي تؤكد أن الإناث أكثر تفوقاً من الذكور في الرياضيات ، وهذا ما يخالف الاعتقاد الشائع بين الناس !

لكن هذه النتيجة شبه الحاسمة ، التي تؤكد أن البنت أكثر وعياً وإدراكاً من الصبي ، ترجع إلى نظرية تركز على الاختلاف الفسيولوجي بين البنت والصبي .. وهو اختلاف يشمل تكوين الجهاز العصبي ، ومدى التناسق الذي يتحكم بعلاقاته مع القشرة على المشي والنطق وغير ذلك من وظائف ... ويذهب بعض الأطباء الأمريكيين إلى أبعد من ذلك ، فيزعمون أن مخ الأنثى يكون أكثر تطوراً من مخ الذكر ، على الأقل في مراحل النمو الأولى !

غير أن كفة الميزان تميل نحو الصبي عندما تتعلق المقارنات بالقدرات الإبداعية والخيالة ، إذ يكفي النظر إلى الصبي عندما يكون مستغرقاً في اللعب ، فهو بخلاف البنت ، يقلب « اللعبة » ويكتشف كل وجوها ... يضاف إلى ذلك أن عدداً من الباحثين لا يعترف بوجود فارق فكري بين البنت والولد ، ويعتبر أن المستوى يختلف باختلاف المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الطفل وأسلوب تربيته .

وفي هذا المجال ينصح علماء النفس الأهل بالحرص على تغذية القدرات الذهنية لدى أطفالهم ، إننا كانوا أم ذكوراً ، وذلك بتشجيعهم على الانصراف إلى الألعاب التربوية

التي تنمى الفكر ، وتشحذ الإدراك ، والتحدث إليهم في الأمور المهمة بقدر الإمكان ،  
والحرص على الاستماع إلى ما يريد الأطفال قوله .

### • زيادة كمية الماء تضر بالمواليد<sup>(١)</sup> :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الإفراط في تناول المواليد للماء يؤدي إلى التشنجات  
والبكاء ، وقد ينجم ذلك عن زيادة معدل الماء في الرضاعة ... وقد يؤدي ذلك أحياناً  
إلى حالة خطيرة تدعى « السكر بالماء » فتتفخ خلايا الجسم ، وتضطرب عملية الأيض  
Metabolism ( العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودورها ، وبخاصة التغيرات  
الكيميائية في الخلايا الحية ، التي بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والأنشطة الحيوية ،  
والتي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر منها ) .

ومن ملاحظ هذه الحالة التقيؤ والبكاء ، والإسهال ، والضعف ، والتشنج ،  
والغثيان .

### • فيتامين « أ » يقلل من وفيات الأطفال<sup>(٢)</sup> :

ذكرت إحدى الأبحاث العلمية في جامعة « جون هوبكنز » أن تناول جرعات كبيرة  
من فيتامين « أ » مرتين سنوياً ، قد يكون فعالاً لمقاومة عدد من الأمراض التي تسبب  
في وفاة ربع عدد الأطفال الذين يموتون في الدول النامية .

وأشارت دراسة أجريت في إندونيسيا لمدة سنة ، أن الأطفال الذين يتناولون فيتامين  
« أ » يقل احتمال وفاتهم بنسبة الثلث عن الذين لا يتناولون ذلك ... ونصح البحث بعدم  
تناول الفيتامين بشكل أقراص ، بل مباشرة من الحضراوات ذات الأوراق الخضراء .

(١) باب العلم والحياة ، مجلة الأمة - مارس ١٩٨٦ .

(٢) باب العلم والحياة ، مجلة الأمة - فبراير ١٩٨٥ .

## • الطفل المصرى أكثر ذكاء :

ثبت من اختبارات الذكاء التى أجرتها الأمم<sup>(١)</sup> المتحدة على ستة آلاف طفل من ستين دولة... أن الطفل المصرى فى الفئة الأولى من حيث الذكاء والقدرة على الاستيعاب ... ويدخل معه فى نفس الفئة الطفل الألمانى الغربى ، والكندى ... لكن الطفل المصرى يتفوق عليهما بقدرته على المواجهة وتحمل المسؤولية<sup>(٢)</sup> .

## • ماذا تعنى زيادة وزن الطفل ؟ :

ثبت علمياً أن زيادة وزن الطفل فى السنة الأولى من عمره تعنى زيادة عدد الخلايا المخازنة للدهون فى جسمه .. وأن هناك خطورة فى ذلك ، حيث تبين أن هذه الخلايا تظل فى الجسم مدى الحياة ، ولا يمكن إنقاص عددها بعد ذلك ... وتظل فى حالة نهم مستمر لاختزان الدهون كلها كلما أتتحت الفرصة ... وهذا يعنى أن الأم التى تعمل على زيادة وزن طفلها فى سنوات عمره الأولى - وبالأذات فى العام الأول - فإنها تحكم عليه بالبدانة طول حياته<sup>(٣)</sup> .

## • ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتلفزيون ؟ :

ثبت أن الأطفال الذين يقضون مع جهاز التلفزيون مدة طويلة يتعلمون أقل من نظرائهم الذين يقللون من ساعات المشاهدة ، ويتجهون إلى وسائل أكثر فاعلية فى اكتساب المعرفة ... وتفسر هذا أن مشاهدة التلفزيون لمدة طويلة أثناء السنوات الأولى للدراسة يصرف انتباههم بعيداً عن التعلم ، ويضعف بالتالى مستواهم العلمى<sup>(٤)</sup> .

(١) من تقرير لمنظمة « اليونيسف » عن الطفولة عام ١٩٧٤ .

(٢) هذه النتيجة توصلت إليها دراسات هيئة عالمية عميلة ، ونشرها مجلة صباح الخير الصادرة فى ١٥/١/١٩٧٦ .

(٣) من بحث طلى نشر فى مجلة صباح الخير فى عددها الصادر فى ١٩٨٤/٤/٥ .

(٤) التلفزيون وأثره فى حياة الأطفال : ويلبور شيكرام وآخرين .



## الباب الرابع

### المجال الفسيولوجي ... والنسائي

- الفصل السابع : نتائج علمية تهتم الأزواج .
- الفصل الثامن : نسائيات .





## الفصل السابع

### نتائج علمية تهم الأزواج

- اعتزال النساء في الحيض ضرورة .
- مهبل المرأة يمتص مادة معينة في السائل المنوي .
- تأجيل الإنجاب في سنوات الزواج الأولى خطر .
- حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية .
- الرجل مسئول عن ٤٠ ٪ من حالات العقم .
- التأثير الجانبي لأقراص منع الحمل .
- أخطار الرضاعة الصناعية .
- الرضاعة لا تؤدي إلى تهديد الثدي .
- وموضوعات أخرى .



## ضرورة اعتزال النساء في الحيض :

أثبت العلم الحديث الحكمة في قوله تعالى ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ، قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ﴾ (١) ... وذلك من خلال البحوث العلمية التي أظهرت نتائجها أن عضو الأنثى يتمتع بوسط حمضي ، وذلك لأن المهبل يحتوى على « أورجانيزمات » بكتيرية عضوية تخمر « الجليوكوجين » إلى حمض اللبن ، فتجعل محتويات المهبل ذات وسط حمضي ، وهذا الوسط له أهمية وفائدة كبرى في مقاومة العديد من الجراثيم التي تهاجم الجسم ، فالمهبل بمحتوياته الحمضية يتمتع بمقاومة طبيعية ، ولكن وقت الحيض ، ويسبب نزول الدم الكثيف ، فإن الوسط الحامضي يصبح متعادلاً ، وبهذا لا يستطيع مقاومة الجراثيم الضارة ، ويكون وسيطاً في نقل الجراثيم من الرجل للمرأة والعكس ، حيث يكون عنق الرحم مفتوحاً يسمح بدخول الجراثيم إلى تجويف الرحم خلال فترة اللقاء .

كما تبين أنه خلال فترة الحيض يتساقط الغشاء المخاطي للرحم ، ويصبح تجويفه عارياً وأكثر عرضة للالتهابات العنيفة ، هذا إذا تعرض لأي سبب من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الالتهاب ، حيث تزداد حساسية جدار المهبل خلال تلك الفترة ، ويكون الجماع حينئذ مؤلماً .. فضلاً عن أن اللقاء الجنسي وقتها يسبب احتقاناً شديداً بالحوض ، وهذا يؤدي إلى ازدياد دم الحيض ونزوله في شبه نزيف .

وصدق الله تعالى إذ يقول : ﴿ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ، فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

(١) سورة البقرة - الآية ٢٢٢ .

## • مهبل المرأة يمتص مادة معينة في السائل المنوي :

أثبتت الأبحاث الطبية أن المرأة تمتص مادة معينة موجودة في السائل المنوي ، كما تمتص بعض المواد الحيوية الأخرى التي لم تزل مجهولة ، وذلك بواسطة جدران مهبلها ، خلال نصف ساعة فقط ... وتجول هذه المواد في الدم لتطرح وتخرج مع هواء التنفس ، الزفيرى ، ومع البول .

وقد ثبت للفاحصين المدققين أن هذه الرائحة تبقى قواحة ... وأن الهواء الزفيرى للمرأة يظل مليئاً بهذه الرائحة مدة ساعة أو ساعتين ... وهذا يؤيد أن المرأة تضطرب جداً وتصاب بالضيق والضعف لدى استمرارها على استعمال موانع الحمل كالكيوت ، أو العزل ، أو ما شابه ذلك .. لأن الأعضاء التناسلية تكون بحالة احتقان وتهيج شديدين .. وأن انصباب السائل المنوي يخفف من هذا التوتر والاحتقان ، وينشر السكونية والهدوء على المرأة فيزول الكابوس عن صدرها .. وبدونه تبقى متوترة عصبية تبكى لأتفه الأسباب ، ولا تشعر بالراحة والطمأنينة ، لتفجر بركانها الجنسي ، وعدم ارتوائها الارتواء الكافى ... (١) .

من هنا ، يفسر هذا مالاتصال الجنس الطبيعى من تأثير مَقُوِّ في النساء

## تأجيل الإنجاب في سنوات الزواج الأولى خطر :

ثبت علمياً أن منع الإنجاب في السنوات الأولى للزواج بأية وسيلة من الوسائل قد يؤدى إلى أضرار كثيرة ، من أبرزها أنه يصيب المرأة بالعقم في معظم الأحيان .

وهذا العقم - كما يقول الأطباء الأمريكيون - ينتج عن انسداد القنوات الموصلة بين الرحم والمبيضين نتيجة لالتصاق الخلايا الناتجة عن تفتت جدار الرحم بعضها البعض ، أو تكوين حويصلات بها ... وسلوك الخلايا على هذا النحو سره تأجيل الإنجاب في السنوات الأولى من الزواج .

وقد تبين أن معظم النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل بعد الامتناع عن استخدامها يظل التبويض لديهن في حالة كسل لمدة سنة أو أقل ، فتوتر المرأة نفسياً ،

(١) الجنس في حياتنا : د . محمد على قرني ( بتصرف ) .

ويؤدي هذا التوتر إلى رفض الجسم للحمل ، خاصة إذا كانت المرأة عروساً جديدة ..  
ولذا يجب على الزوجة ألا تستخدم الحبوب في بداية حياتها الزوجية .

كما تبين أن منع الإنجاب باستخدام اللولب في بداية الحياة الزوجية ، وقبل حدوث  
إنجاب ، قد يؤدي إلى إصابة الزوجة بالتهابات شديدة ، وتقرحات تسد الأنابيب  
الموصلة للرحم ، وبالتالي تصاب بالعمق الدائم . (١) .

### ● حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية :

تقول دراسة علمية : إن حمامات الشمس التي تؤخذ عادة على الشواطئ منشطة  
للقدرة الجنسية لأكثر من سبب :

— الحرارة التي تنشرها أشعة الشمس تنشط الدورة الدموية ، وتزيد من سرعة  
جريان الدماء في العروق ، وهذا يعكس نشاطاً على كافة وظائف الجسم ، وفي مقدمتها  
الوظائف التناسلية .

— الاسترخاء الجسدي يخلق في صاحبه حالة نفسية هادئة مطمئنة ، تساعد على  
استرداد قواه المُبَدَّدة ، ويساعد الذهن على أن يطوف حول الحب والجنس والجمال .  
— أن تغفل أشعة الشمس في مسام الجسم الذي يبقى أيامه محجوباً عنها بالملابس ذو  
فوائد صحية كثيرة ، وفي طبيعتها تنشيط الخلايا ، وتحديد شباب الهرمونات تحت فعل  
الأشعة فوق البنفسجية ، وتحت الحمراء .

— من الطبيعي أن تكون « البلاجات » غاصة بالأجساد الأنثوية شبة العارية ، ولابد  
أن يكون فيها أجسام مثيرة تخلق في الذهن خيالات وصوراً تعمل في تنبيه كوامن الاشتاء  
والرغبة الجنسية (٢) .

ولكن في تقرير أحد الباحثين الأمريكيين أن الحرارة الزائدة بصفة عامة تقلل من  
خصوبة الرجل وقدرته على الإنجاب ... والحمامات الساخنة — على اختلافها — في

(١) من بحث منشور بعنوان « لانوجلي إنجاب اليوم إلى الغد » بمجلة الشرقية — ديسمبر ١٩٨١ .

(٢) هذا البند مخالف للتعاليم الإسلامية التي تقضي بنقض النظر ، ولم يجعل الله حياءً أمّة محمد فيما حرم  
عليها .

مقدمة الأشياء التى ينبغى أن يتجنبها الذين يرغبون فى الإنجاب ... كذلك ينصحهم التقرير بأن يتعدوا عن الملابس القاتمة التى تمتص حرارة الشمس ، والضيقة ، والمصنوعة من نسيج يسبب ارتفاعاً زائداً فى حرارة الجسم .

### ● الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان :

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة .. أن الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان الذى يكثر بين الشعوب التى لاتوجب شرائعهم الدينية الختان .

كما ثبت أنه كلما أسرعت فى ختان الطفل أمكننا تجنبه الإصابة بسلس البول الليلي .. وأن كثيراً من الأطفال يولون فى فراشهم ليلاً بسبب انعكاس عصبى مصدره القلفة المتخترشة .

وتبين أنه بالختان يتخلص المرء من خطر انحباس الحشفة أثناء التمدد ، فضلاً عن أن للختان تأثيراً غير مباشر على القوة الجنسية ، حيث تبين من إحصائيات لبعض المعاهد العلمية أن المختونين تطول مدة الجماع لديهم قبل القذف أكثر من غير المختونين ، لذلك فهم أكثر استمتاعاً باللذة ، وأكثر إمتاعاً لزوجاتهم وإرضاءهن (١) .. وفى هذا الصدد يقول « فهل جرى » :

« إن هدف الختان الأصلي هو - على الأرجح - إطالة مدة الجماع ، إذ أن طرف العضو المختون يحتاج إلى وقت أطول من العضو غير المختون ليلبغ ذروة التهييج » (٢) .

### ● ختان البنات (٣) :

نشرت إحدى المجلات العلمية بحثاً طبيّاً قام به مجموعة من الأطباء الفرنسيين والبلجيكيين ، يؤكد على سلامة ختان البنات ، حيث إنه يهذب كثيراً من شطحات

(١) حياتنا الجنسية ، د . صبرى القبالي ( يتصرف ) .

(٢) فى تصورنا أن هدف الختان ليس محصوراً فى الجانب الجنسى كما زعم « فهل جرى » ، وإنما لاعتبارات النظافة ، والذى من أجله سميت فى العرف العامى « بالطهارة » ، فضلاً عن تجنب الإصابة بأمراض جلدية أو سرطانة نتيجة تراكم الميكروبات فى القلفة المتخترشة ، وغير ذلك من أسباب لايجمع المجال لسردها .

(٣) من بحث منشور « الختان بين الشرائع السماوية والعلم الحديث » ، للدكتور أبو الفتح شرف الدين حجازى ، ، المحلة العربية - سبتمبر ١٩٨٧ .

الجنس ، لاسيما عند المراهقات .. وأن المرأة التى تعرض عن الحتان تعيش حالة عصبية حادة الزواج ، وصدق رسول الله ﷺ عندما قال عن الحتان : « الحتان طهارة للرجال ، مكرمة للنساء » .

### ● الإباحية أكبر أسباب العقم<sup>(١)</sup> :

ثبت علمياً ارتفاع نسبة عدم الإخصاب أو العقم عند النساء اللاتي تعودن على الحرية الزائدة في ممارسة الجنس ، دون وازع من مُحَلِّق أو دين ، كما هو حادث بالنسبة للفتيات الأمريكيات والأوربيات .. وبناء على دراسات إحصائية تمت مؤخراً في أمريكا فإن حالة العقم تحدث في النساء المتزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ٢٠ و ٢٤ عاماً ، وهي السن التي تشكل أعلى مرحلة في خصوبة المرأة ، ومع ذلك فقد ارتفعت نسبة العقم بين هؤلاء النساء إلى ٧٧٪ ما بين عام ١٩٦٥ وعام ١٩٨٢ .. ومن هنا يؤكد الأطباء الغربيون على أن الإباحية في بلادهم هي أكبر أسباب العقم ، حيث إن ذلك يؤدي إلى مرض التهاب الحوض في المرأة ، والذي يؤدي إلى انسداد قناة فالوب ، ويؤثر على عمل المبايض والأرحام بوجه خاص ، بما يمنع مرور البويضة إليها نتيجة ذلك الالتهاب من جراء الإصابة بمرض السيلان ، أو غيره من الأمراض التي قد تصل إلى حدوث أورام ليفية في الرحم .

### ● الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم :

أثبتت التجارب أن الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم<sup>(٢)</sup> .. وأن القدرة على الإخصاب لا تكون متوافقة مع القوة والقابلية الجنسية أبداً .. بل ربما كان العكس أقرب إلى الصحيح في حالات كثيرة .

ومن هنا كان من الضروري نصيح الزوج بالاستراحة عدة أيام قبل اتصال جنسي يُرَاد له أن يكون مخصباً .. فكثيراً ما يحدث أن يصاب أزواج كثيرون بالعقم ، لأن حرارة

(١) من بحث منشور في باب طب وصحة « بالمجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٥ ( بصرف ) .

(٢) لذا لا بد قبل الإقبال في علاجات باهظة التكاليف بحثا عن أسباب العقم الأنتوى من إجراء الفحوص اللازمة على الرجل .

غرامهم تدفعهم إلى الإفراط .. غير أنهم ما إن اعتدلوا حتى يصبحوا قادرين على الإنجاب .. وهكذا ثبت علمياً أن الزوج قد يكون قادراً وعقيماً في الوقت نفسه .. وذلك بأن تكون القنوات الناقلة للطف مسدودة ، الأمر الذي يعوق وصول الحيوانات المنوية إلى هدفها .. وقد يكون سبب العقم ضعف بنية<sup>(١)</sup> الحيوانات المنوية التي يفرزها الرجل ، فتكون ضعيفة النشاط ، غير مؤهلة لاجتياز المسافة إلى البويضة الأنثوية في الوقت المناسب ، الأمر الذي يؤدي إلى موتها داخل المهبل متأثرة بإفرازاته وأحماضه .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التقاليد المتوارثة ، وبخاصة في دول الشرق ، تلقى على كاهل المرأة -ظلماً<sup>(٢)</sup> وبهتاناً مسقولية العقم ، أو حرمان البيت من الأطفال الذكور ..

وها هو ذا العلم الحديث يحدد المسؤولية<sup>(٣)</sup> فلا يعفى الزوج من نصيبه منها ، وهو نصيب ليس بالقليل في كل حال كما رأينا .

### ● الرياضة العنيفة والاكتئاب سببان للعقم :

ثبت علمياً بعد دراسة<sup>(١)</sup> قامت بها جامعة « ييل » الأمريكية أن مزاوله النساء لبعض الألعاب الرياضية العنيفة ، مثل جرى المسافات الطويلة ، والقفز ، والحركة العنيفة ، والرقص الهمجي ، كلها تؤدي لفقد المرأة لخصوبتها خلال فترة معينة .. والسبب في ذلك هو قلة تكون الدهون في أجسامهن ، وهذه الدهون مهمة في إنتاج الهرمون الأساسي لحدوث الحمل ، وهو هرمون الإستروجين Estrogen ..

كما أن الاكتئاب أيضاً يمنع أو يعوق إنتاج البويضة عند المرأة ، كذلك النساء العاملات ، عادة يفقدن الانتظام في دوراتهن الشهرية ، الذي له تأثيره في الإخصاب .

(١) لضعف بنية الحيوانات المنوية أسباب كثيرة ، منها ما هو خلقي ، ومنها ما هو عائد إلى إصابة الخويصلات المنوية بأفة ما ، ومنها ضعف عام في وظيفة الإفراز وتكوين الغدد الجنسية نفسها ، إلا أن لكل أفة من هذه الآفات علاجها وإن كان يتطلب صبراً ومثابرة .

(٢) من ذلك ما نسمع عنه من تطليق أزواج لزوجاتهم انتقاماً لهذا الحرمان ، وقد يتفكرون أن السبب قد يكون منهم !!

(٣) هنا ، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن ١٢٪ من حالات العقم ترجع إلى وجود عداء بين عنق رحم المرأة والحيوانات المنوية الصاعدة من المهبل إلى الرحم ، وذلك نتيجة لإفرازات غير طبيعية من شأنها إضعاف حركة الحيوانات المنوية .

(٤) من بحث علمي منشور بالمجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٥ ( بصرف ) .



## ● تحذير مشترك من حبوب منع الحمل :

أذاعت المؤسسات الطبية في كل من الولايات المتحدة الأمريكية ، وإنجلترا ، وفرنسا ، وألمانيا مؤخراً - تحذيراً مشتركاً من الأخطار التي تحدثها حبوب منع الحمل ، في المرأة بإصابتها بالحمى السحائية التي تحطم أعصاب المخ ، أو بالعمى الجزئى أو الكلى ، أو ببعض أنواع السرطان ، وبالأخص سرطان الثدي ، أو في الأجنة ، بولادة أطفال متخلفين عقلياً ، أو مشوهين بأطراف زائدة ، أو ناقصة ، معظمها ضعيفة هشة أو مختاطية ، لا يمكن استخدامها ، ويتعذر على الطب استئصالها ، مما يحتم على أصحابها أن يتحملوا مشقة العيش بها دون استئصالها ... هذا ، وقد اعترفت تلك المؤسسات بأن تحذيرها قد جاء متأخراً بعد أن اتسعت شقة الخطر من تلك الحبوب ، واستفحلت آثارها الرهيبة .

## ● التأثير الجانبى لأقراص منع الحمل<sup>(١)</sup> :

ثبت علمياً أن لأقراص منع الحمل تأثيرات جانبية عديدة ، منها على سبيل المثال لا الحصر الآتى :

- تكون السيدة التى تتعاطى الأقراص عرضة للإصابة بالجلطات الدموية في أماكن مختلفة من الجسم ، كجلطات الساقين والرتة والمخ والقلب ... وهذا يعتبر أخطر تأثير جانبى للأقراص .
- قابلية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد المختلفة .
- نزول دم أثناء تعاطى الأقراص ، مما يعطل المرأة المسلمة عن أداء فرائض دينها - كالصلاة والصيام - كما يؤثر أيضاً على العلاقة الجنسية مع زوجها ، ولاسيما إذا كانت الدماء كثيرة .
- إفرازات مهبلية مختلفة نتيجة احتقان عنق الرحم .
- الإصابة بالغثثان والقيء .
- نضوب أو قلة معدل إدرار لبن الثدي ، لوجود هرمون الإستروجين بالأقراص .

---

(١) من بحث علمى منشور بالمجلة العربية - فبراير ١٩٨٧ ( بصرف ) .

- زيادة ملحوظة في وزن الجسم عند كثير من السيدات اللاتي يتعاطين الأقراص .

### ● حبوب منع الحمل .. وعدم تمييز الألوان<sup>(١)</sup> :

أكد خبير الإبصار د . روبرت فليتشير بجامعة لندن ، أن استخدام حبوب منع الحمل لمدة طويلة يؤدي إلى الإصابة باضطرابات في تمييز الألوان ، خاصة الخلط بين اللونين : الأزرق والأخضر .

وقد دعا الطبيب البريطاني السيدات اللاتي يستخدمنها إلى إجراء اختبارات وفحوص معملية ، خاصة السيدات اللاتي يعملن في مهن تتطلب التمييز بين الألوان المختلفة .

### ● أخطار لاتدركها الأم الحامل :

ثبت علمياً أن الأم الحامل التي تستعمل حبوب النوم ، إنما تعرض الجنين بعد الولادة إلى خطر الإصابة بالسرطان في الرأس ..

كما تبين أن الأم الحامل التي تفرط في استعمال البنسلين أو المهدئات أو المنشطات ، إنما تسبب بعد الولادة في إصابة وليدها بسرطان الدم .

كذا الأم الحامل التي تتعاطى بعض أنواع الأدوية لكي تمنعها من أن تسقط جنينها ، إنما تعرض الجنين للإصابة بسرطان الرحم فيما بعد ... يضاف إلى ذلك أن بعض أنواع الهرمونات التي تتعاطها الأمهات الحوامل إنما تسبب في إصابة الأطفال بعد الولادة بسرطان الكبد .. كما تبين أن بعض أنواع الطعام لاتخلو من أخطار شديدة بالنسبة للمرأة الحامل ، مثل اللحوم المحفوظة ، والمعلبات التي تحتوى على الكثير من مادة « النيتريت » التي تسبب أخطاراً تهدد صحة الجنين بعد الولادة<sup>(٢)</sup> .

### ● بذور الحلبة لمنع الحمل :

بذور « الحلبة » سوف تستخدم لمنع الحمل .. هكذا يؤكد الدكتور « رونالد هاردمان » أستاذ العلوم الصيدلية بجامعة « باث » البريطانية ..

(١) باب « أخبار تمك » مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١ .

(٢) باب « مرة في كل شهر » مجلة الشرقية - نوفمبر ١٩٨١ .

ويذكر الدكتور « هاردمان » أن بذور الحلبة لها نفس خواص درنات نبات « الياقوت » الذى يدخل فى تركيب حبوب منع الحمل ، بل تتفوق عليها ... هذا بالإضافة إلى أن الحلبة يمكن زراعتها فى مناطق مختلفة متباينة ، بعكس نبات « الياقوت » . الطريف أن بذور الحلبة تحتوى على عنصر من مكونات فيتامين « ب » المركب الذى يؤدى إلى زيادة إفراز اللبن عند الأمهات ، مما يعد من أهم المشروبات التقليدية للحوامل والمرضعات .

### ● بذور حبة العروسة تساعد على منع الحمل<sup>(١)</sup> :

أشارت دراسة علمية قام بها المركز القومى للبحوث إلى أن بذور نبات حبة العروسة المستخدمة فى الطب الشعبى<sup>(٢)</sup> وفى البخور ، يمكن أن تساعد على منع الحمل ... وقد أثبتت التجارب التى أجريت على مجموعة من إناث الفئران أن بذور هذا النبات أدت إلى منع التبويض فيها ، وذلك بعد تغذيتها بعليقة مخلوطة بمسحوق من هذه البذور ، كما تم استخدام المستخلص الدهنى لهذه البذور لمعرفة تأثيرها المانع للحمل ، وأعطى للفئران عن طريق الفم ، حيث أدى إلى عدم حدوث حمل بين الإناث بنسبة ١٠٠٪ ..

### ● أهمية تباعد الولادات :

ثبت علمياً أن تكرار الحمل وكثرة الولادات تتسبب فى سمنة البدن ، وترهل الثديين وعضلات البطن ، وحدوث دوالي ، فضلاً عن الإصابة بالأنيميا ولين العظام ، لأن الجنين يستولى على احتياجاته .

وقد تبين أن الأم تحتاج إلى سنتين أو ثلاثة للرجوع لحالتها الطبيعية ... وأثبتت الدراسات أن تمرقات الجهاز التناسلى وسقوط الرحم أكثر حدوثاً مع ارتفاع عدد مرات الولادة .. وأكدت دراسة هيئة الصحة العالمية أجريت فى عشر دول بما لا يدعو للشك ، أن هناك علاقة بين النمط التكوينى للأسرة وصحة الأم والطفل ، لذا من

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/٧/١ ( بصرف ) .

(٢) مما هو جدير بالذكر أن بعض المراجع العلمية قد أشارت إلى أن القبائل المختلفة فى وسط إفريقيا تستعمل البذور المطحونة من نبات حبة العروسة كإحدى الوسائل لمنع الحمل عن طريق الفم ، وأن جرعة واحدة تقدر بنحو ١٠٠ جرام كافية لمنع الحمل لمدة ١٣ دورة شهرية كاملة .

الضرورى تباعد الولادات . وأفضل سن للإنجاب مع تباعد الولادات هو ما بين الـ ٢٠ و ٣٥ سنة .. وأن هناك مخاطر على صحة الأم من تلاحق الولادات كل سنة باستمرار .

### • لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة ؟ :

ثبت علمياً أن صدر المرأة الحامل يكون مهيباً للإرضاع عن طريق هرمون « البرولكتين » .. وهو الهرمون الذى يساعد على توسيع القنوات الخاصة بلبن الرضاعة في الصدر .. إلى جانب أن هذا الهرمون يملأ هذه القنوات بالمادة الأولية الصفراء « الصمغية » والمسماة « الكلوثرورم » .... وعند الولادة تحدث عملية إثارة نفسية لغريزة الأمومة ، فتواصل الغدة النخامية إفراز « البرولكتين » الذى يجعل اللبن يتدفق في صدر الأم وينظمه .

### • الكشف عن وجود الحمل من فحص البول :

تقرر الأبحاث الحديثة أنه يمكن بواسطة فحص البول التأكد من وجود الحمل أو عدمه بعد مضي عشرة أيام فقط على موعد العادة الشهرية.... ذلك لأن انغراز البويضة الملقحة في الرحم ينبه الجسم الأصفر في المبيض ليرسل هرمونه المنمى للحمل ، وتزيد هذه الهرمونات في الدم وتنزل إلى البول ... وبواسطة فحص بسيط يمكن التأكد من وجود هذه الهرمونات أو عدمها ..

### • الأم تسقط قبل أن تعرف أنها حامل :

وتقرر الأبحاث الحديثة أيضاً .. أن ٧٨٪ من كل حمل يجهض ويتم إسقاطه .. وأن مايقرب من ٥٠٪ من كل حمل يسقط قبل أن تعلم الأم أنها حامل (١) .

وصدق رسول الله ﷺ حين قال : « إذا وقعت النطفة في الرحم بعث الله ملكاً فقال : يارب ، مخلقة أو غير مخلقة ، فإن قال غير مخلقة مَجَّتْها الأرحام دماً » (٢) .

(١) خلق الإنسان بين الطب والقرآن ، د . محمد على الباز .

(٢) أخرجه ابن أبى حاتم .

## • نسبة تشوهات الأجنة تبدأ في الزيادة عندما تبلغ المرأة سن الـ ٣٥ :

حذرت نتائج أبحاث طيبة المرأة من الحمل والولادة بعد سن الأربعين ، حيث ثبت إحصائياً أن نسبة تشوهات الأجنة لانتزاد حقيقة إلا بعد سن الخامسة والثلاثين ، ثم تزداد النسبة وتكون أكثر وضوحاً بعد سن الأربعين .. والسبب هنا أنه بعد هذه السن فإن البويضة غير الصالحة تبدأ في النمو ، وهى التى يمكن أن تحمل فى داخلها أسباب تشوهات جنين قادم .

كما حذرت نتائج الأبحاث من لحظات الولادة ومايستخدم فيها من وسائل غير طبيعية ، مثل إعطاء البنج بكميات كبيرة للأم لتخديرها ، لكيلا تحس بآلام الولادة ، مما يؤثر على خلايا الجنين القادم ، وكذلك استعمال العنف فى إخراج الجنين من بطن أمه ، مثل استخدام الجفث ، فهو وسيلة قد تصيب الجنين بتشوه فى المخ ، قد لا يظهر أثره إلا بعد ١٥ عاماً كاملة ... أى بعد أن يكون المولود على أعتاب مرحلة الشباب .

## • تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة بالدوالي (١) :

ثبت علمياً أن تكرار الحمل يتسبب فى زيادة ضغط أوردة البطن ، مما يؤثر على زيادة الضغط على أوردة الساقين .. كما أن هرمونات الحمل تتسبب فى ارتخاء العضلات اللينة الخاصة بالأوردة ، مما يزيد من حدوث الحالة .. وتبين أيضاً أن الجوارب الضيقة والمشدات تعتبر عوامل مساعدة على الإصابة ... وقد يكون سبب الدوالي انسداد وجلطة فى الأوردة العميقة بالبطن ، مما يسبب زيادة فى ضغط الأوردة السطحية وحدث الدوالي ، والتى تكون المرأة أكثر عرضة للإصابة بها بعد شهور الحمل .

---

(١) دوالى الساقين مرض قد يصيب المرء فى العقد الثانى من العمر ، فيسب ارتخاءاً وتحدداً ، ول بعض الأحيان انتفاخاً وانتعاجات فى أوردة الساقين .. ويلاحظ أن كثرة الوقوف - وخصوصاً فى المهن التى يضطر أصحابها للوقوف فترات طويلة - تشكل السبب الثانى وراء الإصابة بالمرض ، بعد عامل الوراثة الذى يشكل السبب الرئيسى ، ثم يأتى بعد هذا وذلك عامل تكرار الحمل الذى نحن بصدده ( صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٤/٢٣ بتصرف ) .

### ● الموسيقى تيسر الولادة على المرأة الحامل<sup>(١)</sup> :

ظهرت دراسة علمية متخصصة أجراها الطبيب الألماني « أولريش بلاتسيك » أن الموسيقى تساهم في تيسر الولادة على المرأة الحامل .

وقد اقترح الطبيب المتخصص هذه الدراسة على المؤتمر الألماني الثالث عشر لطب الحمل<sup>(٢)</sup> ... بعد أن قام بتجارب دقيقة شملت ٢٠٠ امرأة في عدد كبير من أقسام الولادة في المستشفيات .. واستنتج من هذه التجارب أن ٧٤٪ من الأمهات اللاتي وضعن حملهن دون أي تعقيدات ولدن على أنغام الموسيقى ، مقابل ٦١٪ للنساء اللواتي ولدن في قاعة بدون موسيقى .. وأضاف : أن أنغام الموسيقى تساهم في تخفيف الآلام أثناء الوضع ، وتؤثر تأثيراً إيجابياً على معنويات المرأة التي تلد ، وتجعلها أكثر استعداداً للتعاون مع الطبيب المولد ، بالمقارنة مع المرأة التي تلد بدون موسيقى .

### ● المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمل آلام الولادة :

أوضحت دراسة معملية أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية أن جسم المرأة الحامل يفرز مادة مخدرة طبيعية مثل « المورفين » تساعد على تحمل آلام الوضع . وقد أثبتت التجارب أن المرأة الحامل تتحمل الألم بنسبة أكبر من المرأة غير الحامل ، بسبب هذه المادة الكيميائية التي ثبت أن مصدرها هو العمود الفقري .

### ● الجنين والطب النفسي :

في باريس أثبتت التجارب التي أجراها العلماء في الطب النفسي - أن الجنين داخل رحم الأم يسمع ويحس ويسلك مسلكاً فردياً مميزاً ، ولاسيما أن هناك بعض الأجنة كثير الحركة .. والبعض الآخر قليل الحركة ، وهناك جنين يستمتع للموسيقى ويضطرب لها ... كما ثبت أيضاً أن الجنين ينفعل عند سماع ضجيج ، ويدو ذلك في التحرك السريع ، وهناك جنين يحب الأشياء الحلوة ، وآخر يبكي ، ولكن بدون صوت ، لأن الرئتين بدون هواء .

(١) صحيفة « اليوم » الصادرة في المملكة العربية السعودية في ١٩٨٧/١٢/٥ .

(٢) عقد في أوتل ديسم ١٩٨٧ في مدينة برلين الغربية .

وأجمع العلماء على أن الحالة النفسية للأم تؤثر على الجنين ، فإذا كانت الأم شديدة القلق في أثناء الحمل ، فإن الطفل يكون متذبذباً شديد الحركة ، سريع الغضب ، وأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمي (١) .

### ● الجنين يفكر (٢) :

يقول الباحثون في كلية الطب بجامعة نيويورك : إن الجنين يفكر في حركاته قبل أن يتحرك ، وقبل أن يفس ، أو يحرك ذراعيه وهو في بطن أمه ... وباستخدام وسائل الاختبار الجنينية قام د « نيلز لورس » بفحص عدد كبير من الأجنة ممن تتراوح أعمارهم بين خمسة وتسعة أشهر ، فوجد في معظم الحالات أن ضربات قلب الجنين تبدأ في الازدياد قبل أن يقوم بالتحرك بمدة ست إلى عشر ثوان .. وهو ما يحدث بالضبط للبالغين عندما يقلبون الأمر من جميع زواياه قبل أن يقدموا على اتخاذ قرار والقيام بالفعل المناسب .. إن هذا الاكتشاف يثبت أن الإنسان يبدأ في التفكير في المرحلة الجنينية بعد أن يبلغ عمره من خمسة إلى ستة أشهر .

### ● هل يطرب الجنين لصوت أمه (٣) :

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة ، وآخرها دراسة الجمعية الطبية الملكية بإنجلترا ، أن الجنين يطرب لصوت أمه ، وهو لا يزال في بطنها .. حيث إن الجنين ملتحم عضوياً بالأم ، وأي تغير كيميائي هرموني في الأم ينتقل فوراً للجنين ، فالحالة المعنوية للأم لها تأثيراتها الكيميائية الهرمونية على الجنين الذي يطرب لصوت أمه ، حيث العلاقة الحيوية بين الأم وطفلها تبدأ قبل ولادته .

وقد تبين أن الأم بانفعالاتها المختلفة قد توصل لساكن رحمتها هذه الانفعالات ، وهو يستجيب لها ويحس بها كما تحس بها الأم ، فهو يسعد لسعادتها ، ويشقى لشقاها ،

(١) من بحث منشور بعنوان « صحتك بين الضحك والبكاء » بالمجلة العربية - نوفمبر ١٩٨٦ ( يتصرف ) .

(٢) « الجديد في الدنيا » المجلة العربية - أبريل ١٩٨٤ ( يتصرف ) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة ١٩٨٧/٤/١٩ ( يتصرف ) .

ويتوتر ويستجيب لها ، حيث إن جهازه العصبي يكون في مرحلة الإنشاء ، وبالتالي تؤثر هذه الانفعالات على بنائه وتكوينه ، فيخرج طفلاً عصبياً أو هادئاً حسب الإشارات التي أرسلتها إليه أمه ، والصادرة من حركة أعضائها الداخلية ، ومسار دمائها في أوعيتها الدموية .

### هل لفيتامين « أ » علاقة بتشوه الجنين ؟ (١) :

في مركز مكافحة الأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية .. أجرى أحد الأطباء تجارب وأبحاثاً على عقار « أكيوتان » المركب من فيتامين « أ » ومدى علاقته بالجنين . وقد أشارت الدراسة إلى أن المرأة الحامل التي تتناول فيتامين « أ » تتعرض لخطورة تشوه الجنين بنسبة ٣٠٪ ... ولذا ناشدت الدراسة النساء الحوامل عدم تناول جرعات كبيرة من فيتامين « أ » إلا بإشراف الطبيب المختص .

### ● الذكاء وماتأكله الأمهات :

دراسة خطيرة عن الذكاء يقدمها العالم الأمريكي البروفيسور « بريان مورجان » أستاذ التغذية البشرية بجامعة « كولمبيا » يقول فيها : إن العلاقة بين الطعام والذكاء هي نفس العلاقة بين التنفس والأكسجين ! .. ويقرر أن ذكاء الطفل في المستقبل يتحدد على ضوء ماتأكله الأم أثناء حملها .

ومن الجدير بالذكر أن العالم الأمريكي قد درس المخ البشري كما درس التغذية الأدمية ، ولذا فهو يؤكد أن أخطر فقرة في نمو المخ هي التي ينمو فيها الجنين في بطن أمه ، حيث ينمو المخ إلى أقصى درجات النمو ... وهذا النمو يتطلب التغذية الصحيحة ، التي توفر الكميات الكافية من السرعات الحرارية والبروتين ، خصوصاً في مراحل الحمل الأولى ... من هنا على الأم أن تزيد كمية البروتين التي تتناولها يومياً من ٥٥ : ٧٥ جراماً عن طريق زيادة كميات اللحم والسمك والدجاج والجنين والمكسرات .. أما الأم النباتية فعليها أن ترفع من نسبة البروتين النباتي في طعامها ، (٢) والموجود في البقول ، مع إضافة اللبن والبيض في غذائها .

(١) باب « حياتك » المجلة العربية - يناير ١٩٨٥ ( بتصرف ) .

(٢) مجلة أكتوبر ١٩٨٧/١٢/١٢ ( بتصرف ) .



### ● أشعة إكس وأخطارها على الأجنة :

تتجدد كل يوم التحذيرات من أشعة إكس .. وآخرها ماثبت أكلينيكيًا أن الأطفال الذين يتعرضون لأشعة إكس - وهم أجنة في أرحام أمهاتهم - هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان في مستقبل حياتهم عن الأطفال الذين لم يتعرضوا لأية إشعاعات .

ومن الجدير بالذكر أن البحث أجرى على أعداد من الأطفال - وخاصة التوائم - حيث جرت العادة ألا تجرى الأشعة على الحامل إلا إذا كان هناك شك في الحمل التوأمي ، أو لليقين من عدد التوائم .

### ● أجسام غريبة تسبب العقم :

ظهرت دراسة (١) هامة عن العقم أثبتت وجود أجسام غريبة مضادة للحيوانات المنوية تسبب العقم المناعي ، وتضعف القدرة على الإخصاب .

أجرى الدراسة د . حسنى عوض ، أستاذ الأمراض التناسلية والعقم بطب القاهرة ، والذي أثبت فيها إمكانية شفاء هذه الحالات بتحديد نسبة المناعة في السائل المنوي والدم .

هذا ، وقد سبق أن أثبت فريق من العلماء الفرنسيين أن ٣٠٪ من حالات العقم عند المرأة تأتي نتيجة إصابتها بالتهابات في غشاء الرحم ، بسبب وجود ورم في إحدى الغدد .

### ● أخطار الرضاعة الصناعية :

« أكدت الدراسات التي قام بها علماء الصين الشعبية مؤخرًا ، أن لبن الأم ينمى ذكاء الطفل .. وثبت أن الأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم على الرضاعة الطبيعية هم أكثر ذكاء من غيرهم . والسبب في ذلك هو أن أسرع مرحلة نمو المخ في الإنسان تكون في العام الأول من حياته ، وخلال هذه الفترة يكون في حاجة إلى مواد غذائية كاملة ومتوازنة ، وهي لاتتوافر بالشكل المطلوب إلا في لبن الأم فقط ، وأي نقص يتعرض له

(١) مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٢٠ ( بصرف ) .

الطفل غالباً ما يؤدي إلى نقص في القدرات العقلية للأطفال (١) .

أيضاً من الثابت علمياً أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يتعرضون للإصابة بالنزلات المعوية والنزلات الشعبية أكثر من الأطفال الذين يرضعون ألبان أمهاتهم .. فضلاً عن ذلك كله أن الطفل يشعر بالأمان والاستقرار بين ذراعى أمه ، فينشأ الطفل نفسياً واجتماعياً نشأة صحيحة .

وبرغم ذلك نجد إعلانات خبيثة تنشرها بعض الشركات المنتجة للألبان الصناعية تحدد بها الأمهات المرضعات ، تحت دعاوى المحافظة على صلوهرن ، والعناية بجملال قوامهن ، وبالتالي حرمان أطفالهن من رضاعة طبيعية ، قدرها الخالق لكل نوع من الكائنات فأحسن تقديرها ... بل تذهب تلك الإعلانات إلى أبعد من ذلك ، فتدعى أن هذه الرضعة أو تلك ، تمب الرضيع صحة كاملة وقوة فائقة ، وكأنما الرضعة الصناعية هى رضعة مسحرة تمنح الأطفال قوة خارقة !! إلا أن هذه الرضعات الصناعية لا تجوز إلا على أصحاب العقول الضعيفة ، التى تحقق للشركات من وراء ذلك ثروات طائلة على حساب رضعة طبيعية ، فيها من مقومات الحياة ما يحقق الهدف الذى جاءت من أجله تماماً .

ولقد ثبت علمياً أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدى أمه ، أثناء اليومين الأولين بعد ولادته ، تحتوى على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لثغو الميكروبات التى تسبب الأمراض ، وهى ما يطلق عليها اسم الأجسام المضادة التى تساند الوليد وهو لا يزال فى أشد حالات ضعفه ... أضف إلى ذلك أنه قد وفد إلى عالم يختلف اختلافاً جذرياً عن عالمه .المثال الذى عاش فيه وهو لا يزال جنيناً فى رحم أمه ، وطبيعى أن خروجه إلى عالما الذى يزخر بميكروبات شتى قد تنال منه وتمرضه ، ولاسيما أن أجهزته الدفاعية لم تتعامل بعد مع هذا العالم المعادى ... ومن أجل ذلك جاءت الرضعات الأولى - التى تشبه لون الليمون - مكدسة بأسلحة بروتينية جهزتها كل مرضعة بحسب البيئة التى تعيش فيها وما يناسبها .. أى يناسب وليدها ، ومن أجل هذا يأتى السلاح البروتينى عن طريق أول رضعة .

(١) الإسلام وأخطار الرضاعة الصناعية ، عبد الرسول الزرقال (الوعى الإسلامى - أغسطس ١٩٨٤) .

ولهذا يؤكد العلماء أن أول لبن الأم مناسب تماماً لحالة الوليد ، ولا يجارية أى لبن صناعى أو لبن مرضعة أخرى ، حيث أثبتت التحليلات الكيميائية أن لبن الأم لا يتأثر بالعصارات الهاضمة ، ولهذا ينتشر فى القناة الهضمية ويبقى فيها بتركيزاته العالية ، فيفيد الضار ، ويبقى على النافع ، ويمد الرضيع ببيئة ميكروبية مناسبة ، يستطيع بها أن يتكيف مع عالمه الجديد .. ثم « تشير الإحصائيات البيولوجية التى تمخضت عنها بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين عاشوا على لبن صناعى قد أصيبوا بأمراض الجهاز التنفسى ، وبمعدل وصل إلى أربعة أضعاف المجموعة التى رضعت من صدور أمهاتها ، فى حين وصلت نوبات الإسهال المعوى بين أطفال اللبن الصناعى إلى عشرين ضعفاً عن الذين رضعوا طبيعياً ، والذين أصيبوا بالربو وصل معدلهم إلى ٢١ ضعفاً من الذين كانوا يرضعون من أنداء أمهاتهم .. » (١) .

تبين أن الرضاعة من الأم ليست فقط أفضل المصادر لرضاعة الطفل ، بل تعد أفضل وسيلة لتنظيم النسل .

كما تبين أن لبن الأم يحتوى على أجسام مناعية تحمى الطفل من الأمراض المعوية (٢) ولا تجعله يصاب بأمراض الحساسية .. وهذه الأجسام تفوق نسبتها فى الألبان الصناعية أربعين مرة .

ويحتوى لبن الأم أيضا على مادة بروتينية تتحد مع الحديد وتمنع نمو وتكاثر البكتيريا القولونية ... كما أن الرضاعة من ثدى الأم تجعل هناك نسبة عالية من الحموضة فى أمعاء الطفل ، تعمل على تكاثر البكتيريا اللبنية المفيدة التى تعوق تكاثر البكتيريا القولونية الضارة .

---

(١) والوالدات يرضعن أولادهن ، د . عبد المحسن صالح ( الرعى الإسلامى - أكتوبر ١٩٨٤ ) جصرف .

(٢) ثبت أن احتمال الإصابة بالزلات المعوية المخطفة لدى الأطفال الذين رضعوا من أمهاتهم أقل بكثير من أطفال اللبن الصناعى ، ذلك لأن لبن الأم يحتوى على الأجسام المضادة - كما ذكرنا - كما يحتوى على الخلايا الأكلة فضلا - وهو الأهم - على أن الحديد الموجود فى لبن الأم يكون فى صورة معينة تعوق نمو البكتيريا ، ذلك أن بعض البكتيريا تحتاج إلى الحديد فى صورته المختزلة ... أما بالنسبة للأم فقد ثبت أنه يقلل من فرصة الإصابة بنزيف ما بعد الولادة ، وهذا بقى الأم من فقدان كمية كبيرة من الدم ، وبالتالي يمنع عنها الأضرار الجلدية الكثيرة الناتجة من نقص الحديد ، مثل تغيرات القم واللسان ، وسقوط الشعر ، وغير ذلك من أعراض مرضية ملحوظة .

كما تعمل الرضاعة الطبيعية على حماية الطفل من الإصابة بأمراض نقص الكالسيوم ، التي عادة ماتكون مصحوبة بتشنجات عضلية مميتة ، بعكس الأطفال الذين يرضعون من الألبان الصناعية ، حيث تظهر عليهم هذه الأعراض أحياناً ، لأن الدهون الموجودة بالألبان الصناعية تتحد مع الكالسيوم ، وتعوق امتصاصه والاستفادة منه .

ليس هذا فقط ، بل إن الألبان الصناعية تحتوي على نسبة عالية من كلوريد الصوديوم تحمل كلية الطفل عبئاً كبيراً ، حيث تعمل على زيادة إدرار البول ، مما يؤدي إلى جفاف الطفل .

هذا وقد لوحظ أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يزداد وزنهم عن المعدل الطبيعي ، فيميلون إلى السمنة المفرطة ، ويستمررون كذلك حتى بعد أن يصبحوا بالغين ، بعكس الأطفال الذين يتغذون من صدور أمهاتهم حيث يكون نموهم طبيعياً دائماً .

« وقد ظهرت دراسة جديدة مؤداها أن لبن الأم يستطيع أن يقتل طفليلاً دقيقاً يعرف باسم « جيارديا » ، وهو من الجراثيم الدقيقة التي قد تصيب أمعاء الأطفال ... ولكن الغريب أن كفاءة لبن الأم يقتل هذا الطفيل حتى ولو كان تركيزه ٣٪ فقط .. وتم الإبادة في غضون ثلاثين دقيقة .

ولقد تمكن العلماء من عزل المادة الفعالة في لبن الأمهات ، واتضح أنها إحدى مكونات الصفراوية التي تحمي على هيئة محبرة « إنزيم » منشطة ، ولقد جُربَتْ هذه المادة على طفيليات أخرى ، مثل الطفيل الذي يسبب مرض الدوسنتاريا الأميبية ، والطفيل الهدى الذي يسبب التهابات القنوات البولية والتناسلية فقتلتها ، ولكن كيف يقوم هذا الإنزيم بعملية الإبادة ؟ لا أحد يعرف سر ذلك حتى الآن » (١) .

والبحوث بعد ذلك كثيرة ، والنتائج مثيرة ، ولكن الذي نخلص إليه أن اللبن الذي يدره ثدى الأم ليس مثل اللبن الصناعي .. يكفي أنه ﴿ صَنَعَ اللَّهُ الَّذِي أَلْقَى كُلَّ شَيْءٍ ﴾ (٢)

(١) المرجع السابق .

(٢) سورة النحل - الآية ٨٨ .

## ● الرضاعة تساعدك على اكتساب الرشاقة :

دراسة أمريكية حديثة تؤكد أن فائدة الرضاعة الطبيعية لا تقتصر على الطفل في نموه العضوى والنفسى ، ولكن الفائدة تشمل الأم نفسها ، من حيث سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعى ، واستعادة الرشاقة بعد فترة الحمل والولادة ... وتفسير ذلك هو أن الجسم يفرز أثناء الرضاعة الطبيعية هرموناً يساعد على شد عضلات البطن والجسم بصورة عامة ، حيث إن هذا الهرمون يضغط على القنوات التى تفرز الحليب لتجبره على الخروج ، فضلاً عن قيام هذا الهرمون بالمساعدة على سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعى .

كما أن عملية إفراز الحليب من ثدى الأم تتسبب في حرق حوالى ٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد .. ولأجل كل ذلك ، نلاحظ أن السيدة التى ترضع طفلها طبيعياً تعود إلى شكلها وحجمها الطبيعى بسهولة أكثر من التى ترضع طفلها صناعياً (١) .

## ● الرضاعة الطبيعية تبعد الإصابة بسرطان الثدي :

ثبت علمياً أن الأمهات اللواتى لا يقمن بإرضاع أطفالهن فترة طويلة وكافية من أثنائهن ، هن أكثر تعرضاً للإصابة بمرض سرطان الثدي من تلك اللواتى يقمن بإرضاع أطفالهن أطول فترة ممكنة ... فقد تبين أن نشوء الخلايا السرطانية يتعلق بشكل رئيسى بدورة الهرمونات الجنسية الأنثوية لدى المرأة .. وبالتالي بسن المرأة لدى إنجابها أول طفل لها فى الولادة الأولى ، فإذا كان سن المرأة يتراوح بين ٣٥ و ٤٥ سنة ، فإن خطر إصابتها بالسرطان يقدر بثلاثة أضعاف إمكانية خطر الإصابة بالسرطان بالنسبة للمرأة التى تضع مولودها فى سن العشرين (٢) .

## ● الرضاعة لا تؤدى إلى تعادل الثدي :

ثبت علمياً من خلال الأبحاث الطبية فى إحدى الهيئات العالمية (٣) ... أن رفض كثير

(١) هذا ما توصل إليه د . د . ميرون براون مدير معهد التغذية بجامعة كولومبيا من خلال بحث أجراه عن الرضاعة الطبيعية .

(٢) مجلة « طبيبك » - عدد يوليو ١٩٧٣ ( ينصرف ) .

(٣) هيئة الصحة العالمية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة .

من الزوجات فكرة الإرضاع من ثديين ، على أساس أن الرضاعة تؤدي إلى حدوث التبدل في الثدي ، هو اعتقاد خاطيء .. فالعكس هو الصحيح ، حيث إن عدم الإرضاع هو الذى يؤدى صدر الأم ، بل وقد يؤدى إلى تبدل الثدي .

كما تشير البحوث العلمية إلى أن الأم التى ترضع طفلها يتحسن جسمها ، إذ أن المبيضين يفرزان أثناء الرضاعة مادة تقوى الجسم وتجمل شكله<sup>(١)</sup> .

يضاف إلى ذلك أن لبن الأم يفوق لبن الحيوان في خواصه الغذائية للطفل - كما سبق أن أشرنا في موضع آخر - من الكتاب - فضلاً عن أن اللبن الحيوانى تتكاثر فيه الميكروبات بسرعة<sup>(٢)</sup> .

وصدق الله تعالى حين يقول : ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرُّضَاعَةَ ﴾<sup>(٣)</sup> .

### • الإكزيميا أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً :

ثبت علمياً .. أن الإكزيميا أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً عنها بين الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ..

كما ثبت - أيضاً - انخفاض معدل الإصابة بالإكزيميا بين الأطفال الذين أُخِصَ فطامهم دون الإسراع بترك لبن الأم ، حيث تبين أن إطالة فترة الرضاعة الطبيعية والفطام التدريجى بعد الأشهر الأربعة الأولى يقلل من فرصة الإصابة بالإكزيميا الجلدية في الأطفال .

### الرضاعة الطبيعية هي المفتاح السحري الذى تقلل به كل أم<sup>(٤)</sup> :

ثبت علمياً أن هناك علاقة بين الطفل الذى يرضع من صدر أمه ونمو جهازه

(١) إن الله تعالى لم يخلق الثديين للأنثى عبثاً ، بل خلقهما لترضع منهما أطفالها ، فإذا رفض الطفل أخذ ثدياً أو أحسّت به بقلة لبنها ، فعلينا أن نستشير الطبيب المختص لمعرفة سبب ذلك ، ليرجع الطفل إلى غذائه الطبيعى .

(٢) فأن هذا من لبن الأم الذى يدخل معدة الطفل مقمناً نظيفاً .

(٣) سورة البقرة - الآية ٢٣٣ .

(٤) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٣/١١ ( بصرف ) .

العصبى ، فإن الدم يحتوى على دهنيات فسفورية ... ومن أهم هذه الدهنيات - والتي لها علاقة هامة بنمو المخ والجهاز العصبى - مادة تسمى « فوسفاتريل اثنولامين » .. وقد وجد أنها أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدر أمهاتهم منها فى الأطفال الآخرين .

ومن الدهنيات الفسفورية التى تدخل فى تركيب الجهاز العصبى مادتان هما : مادة « ليشسين » ، ومادة « اسفنجوميلين » .. وهما تدخلان فى تركيب الخلايا العصبية ، كما تدخلان فى عملية نضج الأعصاب المركزية ... وقد ثبت أنهما أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم بشكل واضح عنهما فى دم غيرهم من الأطفال .

فضلاً عن ذلك أن الدهنيات الفسفورية تدخل فى بعض عمليات المناعة ضد الأمراض<sup>(١)</sup> وقد وجد أن نسبة الكولسترول فى الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أقل منها فى غيرهم ... وأن نسبة الدهنيات الفسفورية إلى الكولسترول فى الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أكثر ملائمة منه فى غيرهم ، مما يعطى دلالة على أهمية ذلك فى الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض الشيخوخة . وخصوصاً أن تصلب الشرايين يبدأ فى مرحلة الطفولة ، ويظل مخفياً ولا تظهر آثاره إلا فى مرحلة متأخرة من العمر ... وأن أى محاولة للقضاء عليه وتفادى أخطاره يجب أن تبدأ فى مرحلة الطفولة فى السنتين الأوليين من عمر الطفل .

### ● الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة :

أظهرت البحوث النفسية .. أن الرضاعة الطبيعية تمنح الأم سعادة وهناء ، وذلك أنها تغذى طفلها بنفسها .. وأنه كلما كبر الطفل زادت السعادة والشعور بالرضا لدى الأم .

كما أوضحت تلك البحوث أن الرضاعة الطبيعية هى عملية عاطفية للأم والرضيع على حد سواء .. وهما فى أشد الحاجة إليها .. لأن الحرمان العاطفى يظهر لدى الطفل نتيجة حرمانه أولاً من ثدى أمه ، فى حين أن ارتباطه بالأم يعطيه الإحساس بالأمان

(١) من ذلك الإصابة بالإسهال ، والتزلات للعوية المؤدية إلى الجفاف ، والتي أكدت البحوث على أهمية الرضاعة الطبيعية فى حماية الأطفال منها .

والطمأنينة ، ويخلق لديه ارتباطاً عاطفياً ونفسياً ، ومن ثم التصاقاً وثيقاً بين الأم والطفل .. حيث إن عملية الرضاعة ليست عملية غذائية فحسب بالنسبة للطفل ، وإنما هي أيضاً عملية نفسية تعطيه الأمن والدفع العاطفى .

أما إذا حرم الطفل من ثدى أمه فبدأ عنده بذور فقد الثقة بينه وبين العالم المحيط به .. هذا العالم الغامض الذى يحاول أن يكتشفه عن طريق التصاقه بثدى أمه .

وتؤكد البحوث النفسية أن المشكلات التى يعانى منها الأطفال - إن لم يكن هناك سبب عضوى - يكون السبب حيثذ هو موقف الأم من الطفل .. ولذا فالعلاج النفسى للطفل يبدأ أولاً بعلاج الأم ، لأن الاضطرابات النفسية التى تعانى منها الأم تؤثر بدورها على طفلها .. لذلك تنصح الدراسات العلمية جميع الأمهات بعدم إرضاع الطفل أثناء التوترات العصبية والنفسية التى تمر بها ، لأنها تؤثر بدورها على الطفل بالسلب<sup>(١)</sup> .

### ● كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدة :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن تكوين لبن الأم يتغير تغيراً كاملاً ومرحلياً ، فخلال الأيام الثلاثة الأولى يكون خفيفاً سهل الهضم ، ويحتوى على كمية كبيرة من المواد الغذائية تناسب هذه الفترة من حياة الطفل ، ويسمى لبن المسمار .

كما أثبتت تلك الأبحاث أن لبن الأم يتغير فى اليوم الواحد ، فكثافته فى الصباح تختلف عن الظهيرة والمساء ، بحيث يكون خفيفاً نسبياً فى الصباح ، فى حين يصير فى فترة الظهر أكثر دسامة .. وفى الليل خفيفاً وسهل الهضم .

الأطراف من ذلك أن الدراسات الأمريكية قد اكتشفت أن لبن الأم يتغير أيضاً خلال الرضعة الواحدة ، فعندما يبدأ الطفل وجبته يكون اللبن مخففاً ، ثم تزداد نسبة دسامته بالتدرج ..<sup>(٢)</sup> .

وقد أكدت الأبحاث أيضاً<sup>(٣)</sup> أن أسباب سوء التغذية لدى الطفل الذى يتناول وجبته

(١) ماهى الأضرار الناتجة من الرضاعة بالألبان الصناعية ؟ تحقيق صحفى منشور بصحيفة الراى العام الصادرة فى ١٩٨٧/١٢/١٨ ( يتصرف ) .

(٢) هل يستطيع اللبن الصناعى توفير تلك المزايا ؟

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/١٢/٢٨ ( يتصرف ) .



من ندى أمه ترجع إلى أن الأم تفضل إعطاء الطفل رضعات قصيرة المدى على فترات متقاربة ، في حين أنه في كل مرة يأخذ الجزء الخفيف من الرضعة ، وتتوقف الأم عن استكمال الرضعة قبل أن يبدأ في رضاعة اللبن الذي يحتوي على المواد الدسمة المغذية .



## الفصل الثامن

### نسائيات

- المرأة العاملة وأمراض القلب .
- أضرار الموضة .
- الرياضة ضرورة للمرأة .. لماذا ؟
- النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم !
- عطر مستخلص من عرق الرجل لجذب الإناث !
- صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة ..
- المرأة مزاجها متقلب .
- وموضوعات أخرى .



## المرأة العاملة وأمراض القلب :

أظهرت دراسة علمية نشرتها أخيراً جامعة « كارولينا » في الولايات المتحدة ، أن الرجل المتزوج من امرأة ناجحة في مجال عملها معرض للإصابة بأمراض القلب أكثر من الرجل المتزوج من امرأة غير عاملة .

فقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة بأمراض القلب بين أزواج الناجحات جدًّا في أعمالهن تزيد إحدى عشرة مرة عنها في أزواج غير الناجحات ... وأوضح العلماء أن السبب في ذلك يرجع أساساً إلى الحالة النفسية السيئة بحوالى ٨٠٪ من هؤلاء الأزواج الذين يعانون من إهمال الزوجة أو تهديدها لهم ، أو سوء معاملتها بوجه عام<sup>(١)</sup> .

### تعليق :

ما أعظم التشريع الإسلامى الذى نظم حياة الأسرة تنظيمًا كاملاً ، فقسم الأعباء والمسئوليات بين الرجل والمرأة ، فجعل النفقة واجبة على الرجل ، وجعل ذلك من أسباب قوامته عليها فى قوله تعالى : ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَلْفَقُوا مِنْ أَمْرِ اللَّهِ﴾<sup>(٢)</sup> .

وأمر المرأة أن تقر فى بيتها لأهمية ذلك فى إدارة شئون البيت وتربية الأولاد ، مصداقاً لتسوية تعالى : ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾<sup>(٣)</sup> . ولت الضرر فى عمل المرأة يعود على الرجل وحده ، كما أظهرت الدراسة المشار إليها ، وإما يعود أيضاً على الأولاد الذين يفقدون العطف والحنان الفطرى الذى أوجده الله تعالى فى قلب الأم ، والذى لا يمكن أن يجده

(١) مجلة التوحيد . ربيع الأول ١٤٠٥ هـ .

(٢) سورة النساء - الآية ٣٤ .

(٣) سورة الأحزاب - الآية ٣٣ .

عند الأمهات البديلة في دور الحضانة .. والنتيجة أن يخرج إلى المجتمع أجيال من ذوى العقد النفسية الذين يميلون إلى الجريمة ، وتستمر المعاناة في حلقات تؤدي إحداها إلى الأخرى دون نهاية !

### ● لماذا الموضة ؟ :

ظهرت دراسة حديثة تبحث عن الأسباب التي تدعو إلى الموضة ، والتي تسعى وراءها المرأة وهي كالآتي :

- أن المرأة سريعة السّامة والملل ، ويظهر ذلك في رغبتها التي تحددها بأن تنتقل من فستان لآخر ، فإذا مر زمن قصير على « موضة » سئمتها ورغبت في تغييرها بجماعة لشعورها .

- الموضة - عادة - تنبع من نسميها « الطبقة الراقية » حيث إذا أنت المرأة من تلك الطبقة بموضة فسرعان ما تنتقل منها إلى الطبقة الوسطى ، فالدُّنيا ... إذ أن الطبقة العليا يتغلغل في نفسها حب التميز والتسامي والترفع عن غيرها من الطبقات ، فإذا رأت أنه قد شاركها في موضة غيرها من الطبقات بحثت عن موضة جديدة تتميز بها ، وهكذا دواليك ، وبذا تكون الموضة في حركة مستمرة .

- الموضة مرتبطة بالجمال أكثر من ارتباطها بالمنفعة .. فإذا كانت المرأة مظهرًا للجمال كانت موضة أكثر تجددًا ، فالجمال أحوج الأشياء إلى التجديد .. وتجدد الجمال فن صعب يجيده المرأة المهتمة بالجمال ، ومن ذلك نشأ الموضة .

- الموضة تنبع من الشعور بالنقص ، فالتى تشعر بأن شعرها ليس فيه جمال الطول نخدها تسعى وراء موضة الشعر القصير ، والمرأة القصيرة تفضل موضة الكعب العالي .

- موضة المرأة منصرفة إلى التّجمل في عين الرجل لتستدرجه للاقتراح بها .

- موجة المساواة بين الرجل والمرأة لها أثر كبير على الموضة .. فالمرأة تلبس البنطلون أحياناً كالرجل ، وتلبس العمامة أحياناً مثله ، وتقصر شعرها أيضاً .. وكأن ذلك استجابة لنزعة المساواة وكسر الحدود والفواصل بينهما !

## ● العلم وأضرار الموضة (١):

أثبتت الدراسات العلمية أن الثياب الضيقة تعذيب لحرية الجسد ، وضرر صحي محض لخلايا الجسم وأجهزته ، وخاصة جهاز التناسل والأطراف .. فقد تبين أن كثيراً من السيدات أدى اللباس الضيق عندهن إلى العقم ، أو تشوهات الأجنة ، أو الولادة المعقدة (٢) ، مما أدى للولادة بعمليات قيصرية ، أو تمزق عنق الرحم . كما أن اللباس الضيق يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم نتيجة تضيقه لمقطع العروق .

أما بالنسبة للحذاء ذى الكعب العالي فقد ثبت أنه يؤدي إلى مرضين خطيرين هما :

( أ ) تصلب عضلات الساق .

( ب ) مرض « شيرمان » وهو عبارة عن تشوهات العمود الفقري ، وانقلاب في الرحم . فضلاً عن أنه تقييد لحركة المشي ، إذ ينصب جل اهتمام المرأة أين ستضع قدمها ؟ وكيف ؟ فتظل قلقة ، متوترة ، مشدودة التفكير ، وكأنها من لاعبات السيرك ، تمشي على الحبل ، علماً بأن حركة المشي هي من الأفعال اللاإرادية ، ولا تحتاج لهذا الإرهاق الفكري .

وإن ظنت المرأة أن الكعب العالي اختيال وزهو يكسبها المشية الأنيقة المتعالية المثيرة للإعجاب ، فلتتذكر قول الله تعالى : ﴿ وَلَا تَمْشِي فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ، إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ (٣) .

أما بالنسبة للحذاء الضيق ، فقد ثبت أن الضغط الجانبي على القدم - وهو ما يحدث في الحذاء الضيق - يؤدي إلى إرهاق القدم وإصابتها بالآلام قاسية معروفة .. حيث راحة القدم في المشي والوقوف تتجلى في كونها مسطحة ، كى يتوزع ضغط الجسم على سطحها كاملاً ، وذلك حسب قانون الضغط ( ض = ثقل الجسم على سطح القدمين ) وأن تقليل السطح من شأنه الضغط على منطقة دون منطقة ، مما يؤدي إلى إرهاقها

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية - سبتمبر ١٩٨٤ ( بصرف ) .

(٢) الولادة القلبية أن يكون رأس الجنين إلى أعلى مكموساً .

(٣) سورة لقمان - الآية ١٨ .

والأصابع ، فضلا عن أنه يؤدي - على المدى الطويل - إلى تشوهات القدم أو التهام الأصابع في القدمين وتسليخها ، وحدثت الفطريات فيها .

### ● « الميني جيب » يهدد السيقان بالتضخم ويغير لون الجلد :

قام بعض العلماء المتخصصين في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا أخيراً بعمل بحوث على نتائج ارتداء « الميني جيب » ، أحدث الأزياء النسائية ... فقاموا بأخذ مقاييس لسيقان بعض الفتيات قبل ارتدائهن « الميني جيب » ، ثم أخذوا مقاييس لنفس السيقان بعد مدة معينة من ارتداء « الميني جيب » ، فوجدوا أن هذه السيقان قد تضخمت بنسبة ٥٪ ، وتغير لون جلدها بنسبة ٧٪<sup>(١)</sup> .

وقد أشارت الإحصائيات الأخيرة إلى انتشار مرض السرطان الخبيث في الأجزاء العارية من أجساد الفتيات اللاتي يلبسن الملابس القصيرة ... فلقد نشر في المجلة الطبية<sup>(٢)</sup> البريطانية .. أن السرطان الخبيث « الميلانوما الخبيثة » Malignant Melanoma - والذي كان من أنسر أنواع السرطان - أصبح الآن في تزايد ... وأن عدد الإصابات في الفتيات في مقتبل العمر يتضاعف حالياً حيث يصبن به في أرجلهن .... وأن السبب الرئيسي لشيوع هذا السرطان الخبيث هو انتشار الأزياء القصيرة التي تعرض الجزء العارى من جسد النساء لأشعة الشمس فترات طويلة على مر السنة .... ولاتفيد الجوارب الشفافة أو « النايلون » في الوقاية منه .

وانشدت المجلة أطباء الأوبئة أن يشاركوا في جمع المعلومات عن هذا المرض ، وكأنه يقترب من كونه وباء ... وهذا المرض ينتج من تعرض الجسم لأشعة الشمس ، والأشعة فوق البنفسجية فترات طويلة ، وهذا ماتوفره الملابس القصيرة أو لباس البحر على الشواطئ .... وهو يصيب كافة الأجناس بنسب متفاوتة ، ويظهر أولاً كبقعة صغيرة سوداء ... وقد تكون متناهية الصغر ، غالباً في القدم أو الساق ، وأحياناً بالعين ... ثم يبدأ الانتشار في كل مكان من الجسم ، في حين أنه يزداد وينمو في مكان ظهوره الأول ، فيهاجم العقد الليمفاوية بأعلى الفخذ .. ويغزو الدم ، ويستقر في الكبد ويدمرها ...

(١) مجلة الاعتصام - مارس ١٩٦٩ .

(٢) المجلة الطبية البريطانية B.M.J. عدد ١٥/١٧٧٢ - صفحة ١٣٠ .



وقد يستقر في كافة الأعضاء ، ومنها العظام ، والأحشاء ، وبما فيها الكليتان .. ولربما يعقب غزو الكليتين البول الأسود نتيجة لتثك الكلى بالسرطان الخبيث الغازي ... وقد ينتقل للجنين في بطن أمه<sup>(١)</sup> .

ويثير أحد الأطباء<sup>(٢)</sup> العالمين قضية في صحف بلاده ومحافلها العلمية ، بإذاعته لبحث ذكر فيه : أنه قد ثبت أن « المايوه البكى » سبب مباشر للإصابة بالسرطان ، ذلك أن نسبة كبيرة من أجساد من يلبسه تتعرض للشمس ، في حين لاتتعرض الأجزاء المغطاة « بالبكى » للإصابة بالسرطان .

### • وسائل المكياج وانتشار حب الشباب والحالة النفسية :

ثبت علمياً أن هناك علاقة بين استعمال وسائل المكياج من جانب المرأة وانتشار حب الشباب لديها ، حيث وجد أن ٣٠٪ من النساء اللواتي يستعملن أدوات المكياج يصبن بحب الشباب ، وخصوصاً في المنطقة السفلية من الوجه .

وقد ارتبط في الأذهان أن أكل المواد الدهنية يزيد من ظهور حب الشباب ، وقد ثبت خطأ هذا التصور<sup>(٣)</sup> .

أما بالنسبة لدور العامل النفسى ، فقد ثبت أن هناك علاقة بينه وبين ظهور حب الشباب ، ولاسيما أن تلك الحالة تزداد عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية عنيفة .. فلقد ثبت علمياً أنه عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية حادة يصاحب ذلك زيادة في إفراز الهرمونات ، ومنها « الكورتيزون » الذى له تأثيره في ظهور حب الشباب .

---

(١) لنا أن نتصور حالة إنسان مصابة بكل هذا وهي تمنى الموت خلاصاً من الآلام والدمار الذى يفكها ... ويلاحظ أن المجلة قد أوردت في طبقات البحث المذكور آنفاً أن هذا المرض لايعمل صاحبه طويلاً ... ولايمثل العلاج بالمراحة فرصة للنجاة ، كباقي أنواع السرطان ، كما أنه لايستجيب أيضاً للعلاج بجلسات الأشعة .

(٢) الدكتور « جريس » وهو طبيب كندى مشهور .

(٣) يلاحظ أن العلاقة بين حب الشباب وتناول أنواع معينة من الأكل هي نظرية قديمة ، مؤداها أن الإفراط من المواد الدهنية - كالشيكولاتة والقهوة والمكسرات - يؤدى إلى ظهور حب الشباب .. ولكن اتضح حديثاً أن هذا غير صحيح ، فقد ظهرت نظرية حديثة تنفى بأن تكون هناك علاقة بين أنواع من الطعام وحب الشباب .

## ● أخطار الشامبوهات والأصبغة<sup>(١)</sup> :

من المعروف علمياً أن « الشامبوهات » مشبعة بمجموعات دوائية عديدة ، وتركيبات كيميائية مختلفة ، منها حمض الصفصاف ، والجاوى ، ومحضرات الزئبق ، لكن المميز منها هو : أدوية « السيلينيوم » Selenium « والكاديوم سلفيد » Cadmium Sulphides بنسبة ٢,٥٪ من الأول ، و ١٪ من الثانى .. وهاتان المادتان لاثوثران إلا إذا طبقتا على فروة الرأس مدة خمس دقائق على الأقل ، ويزداد التأثير عند تطبيقه على مساحات واسعة ، لكن ازدياد التأثير هذا يحمل في جنباته التخريش للمجلد ، والالتهابات الجلدية .. كما أن « السيلينيوم » له تأثير سام على الكبد والكلى إذا أخذ هضمياً ، وهذا ما يحدث عندما تبقى بعض آثاره عالقة على الأيدي أثناء فرك الرأس والاستحمام ، أو تعلق تحت الأظافر .. ناهيك عن الأخطار الكبرى لهذه المواد فيما لو أصابت العين أثناء إزالتها بالماء ، إذ تسبب قروحاً وآفات لحاسة البصر .

أما بالنسبة لصبغ الشيب<sup>(٢)</sup> وتلوين الشعر وتصفيفه بسهولة فقد ثبت أن المواد المستعملة في صناعتها تعوق الجلد عن القيام بوظائفه الحيوية ، وتلحق أخطاراً فادحة وتشققاً بالشعر وفروة الرأس ، كما تحمل خطر السرطن . ومن هذه المواد وعلى سبيل المثال لا الحصر : تيتانيوم أو أكسيد ، بنتونيت ، هكزاكلورفين ، فينيلين ، وغيرها من المعطرات والمذيبات العضوية الكلوية التى تعمل إنذاراً لتسمم ، عاجلاً أو آجلاً .

## ● الرياضة للمرأة ضرورة<sup>(٣)</sup> :

في بحث علمي لوحظ أن آلام الدورة الشهرية عند البنات اللاتي لا يمارسن أى رياضة تزداد بنسبة الضعف عن البنات اللاتي يمارسن الرياضة .. يضاف إلى ذلك أن الرياضة

(١) من دراسة منشورة بالجملة العربية - مارس ١٩٨٥ .

(٢) تعليق : إن لون الشعر ومظهره إذا أصابه الشيب والبيض ليس عيباً ، بل هو آية من آيات الله تعالى .. أما بالنسبة لتساقط الشعر وإصاحبه بالقرشة فيمكن علاجه بالبحث عن الأسباب ، ومداواته بأدوية يقرها أطباء متخصصون ، وليس في صالونات التجميل .

إننا لانكر على المرأة أن تحتج بشعرها وتزينه في بيتها ولزوجها .. ولكننا نذكر عليها أن تنصاع وتلتزم خلف سرايب خادع يسمى المظهر واللوضة .

(٣) من بحث منشور بصحيفة الأهرام في أحد أعدادها الصادرة يومياً .

لها تأثير كبير بالنسبة لجمال الجسم واتساق القوام عند الفتاة ، ومن ثم تأثيره المباشر على حالتها النفسية وسعادتها ، نتيجة ممارستها للرياضة .

أما بالنسبة للمرأة بعد الزواج ، فقد أظهرت الدراسات العلمية التي أجريت .. أن عدم ممارسة المرأة للرياضة غالباً ما يؤدي إلى السمنة .. والسمنة مع الحمل تجعل المرأة تتعرض لأمراض ضغط دم الحمل ومرض السكر ، وعرضة للتلف ، فضلاً عن أنها تؤثر على الهرمونات وعدم التبويض ، ولذا وجدت نسبة معينة بين السمنة والعقم .. ففي قسم العقم بجامعة « أوهايو » لوحظ من خلال بحث علمي أن ٤٪ في عيادة العقم يُعاني من زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي ، بنسبة ٥٠٪ .. ولوحظ أيضاً أن حوالي ٩٠٪ منهم يعانون من تنشيط التبويض .

وفي بحث علمي آخر .. وجد أن وزن المرأة لوزاد عن المعدل الطبيعي بنسبة ٧٥٪ فهناك احتمال تباعد الدورات الشهرية أو انقطاعها .

وأظهر البحث أهمية الرياضة أثناء الحمل وبعده .. حيث أوصى الحامل برياضة المشي يومياً مع إجراء عدد من التمرينات البسيطة ، مثل الاسترخاء على الظهر ، والتنفس بانتظام ، وبطء وقبض عضلات البطن والأطراف ، ثم إرخاؤها تدريجياً ، ويمكن إجراء هذا التمرين من وضع الرقود على البطن ، أما بعد الولادة فالرياضة - عامة - هامة لمنع ترهل البطن ، والعودة إلى الرشاقة التي تشدها كل امرأة .

### ● النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم :

أظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة ، ونشرتها مجلة « ساينس » الأمريكية الشهيرة ، أن حاسة الشم أقوى عند النساء منها عند الرجال ، وأنها تضعف مع تقدم العمر .

وقد قام الباحثون باختبار حاسة الشم لدى ١٩٥٥ متطوعاً ، تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والتاسعة والتسعين ، كان عليهم أن يميزوا رائحة أربعين شيئاً مختلفاً ، منها القرفة ، والكرز ، والبييتزا ، والبنزين ، والتبغ ، والنعناع ، والصابون ، والليمون ، وزيت الحركات .. وانتهى الباحثون في دراستهم إلى أن حاسة الشم تكون أقوى لدى الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ و ٤٠ سنة .. وأن هذه الحاسة

تضعف ببطء فيما بين الخمسين والستين ، ثم تضعف بمعدل أسرع فيما بين السبعين والثمانين .

### ● معدل بكاء المرأة :

كشف بحث<sup>(١)</sup> أجراه الدكتور « وليم فراي » من جامعة « كاليفورنيا » الأمريكية ، أن معدل بكاء المرأة التي تتمتع بصحة جيدة يقارب خمس مرات في الشهر ، يقابل ذلك البكاء مرة واحدة فقط في الشهر بالنسبة للرجل .

وقد توصل إلى هذه النتيجة بعد أن طلب من عينة البحث تسجيل عدد مرات البكاء وأوقاتها في دفتر خاص .. وذلك لايحتمل أن المرأة تتعرض للتوتر والأحزان أكثر من الرجل ، ولكن السبب قد يرجع إلى تأثير الاختلاف في التوازن الهرموني الذي تتعرض له المرأة سنوياً ، وإلى التقاليد التي تشجع المرأة على التعبير عن مشاعرها أو عواطفها بشكل أكثر وضوحاً من الرجل .. كما أظهر البحث أن كلا الجنسين يميلان إلى البكاء بين الساعة السابعة والعاشرة مساءً ، وبينما تتساقط دموع المرأة بكثرة ، فإن الرجل عادة ما يتحكم فيها . بحيث تتجمع الدموع في المقلة ولا تتساقط .. وهذا الوضع كما يذكر البحث أقل صحة من وضع المرأة ، لأن البكاء هو طريقة التعامل الطبيعية للجسم مع التوتر .

### ● اعرفى شخصيتك من دولابك<sup>(٢)</sup> :

آخر الدراسات النفسية<sup>(٣)</sup> التي قام بها فريق من علماء النفس حول شخصية المرأة - تركزت حول العلاقة بين ترتيب حواء للدولاب الخاص بها وبين شخصيتها ... وتخطب الدراسة المرأة بأنه :

- إذا كان دولابك بسيطاً في محتوياته ، ويحتوى على حاجاتك الضرورية ، فأنت -

(١) من بحث منشور بالمجلة العربية - نوفمبر ١٩٨٦ .

(٢) مجلة هو ومي - سبتمبر ١٩٨١ .

(٣) ملاحظ أن مثل هذه الدراسات النفسية تعتبر اجتهادات واستنتاجات ، وليست قوانين علمية مقننة .

تتمتعين بشخصية قوية ، ومقدرة قيادية ، كما أنك تخططين لأهدافك بدقة ،  
وليست الأشياء المادية هي اهتمامك الأول

- أما إذا كان دولاك ممتلئاً جداً بملابسك التي تستخدمينها ، والتي توقف  
استخدامك لها .. فهذا يعنى أنك عاطفية وخيالية ، أو بخيلة ، تضيق على  
المحتاجين بما لا يحتاجون إليه !

- وإذا كنت من هواة ملء الدولا بـالملصقات والصور العائلية ، فأنت عاطفية  
وتحبين حفظ أسرار الناس .

- وفي حالة تكاثر محتويات دولاك حتى يبدو أنه مخزن ، سواء بالملابس أو حقائب  
يد ، أو علب مختلفة ممتلئة وفارغة أو قلائد قديمة ... فهذا يدل على إخلالك  
وحينئذ للماضى ، وعندما تسافرين خارج بلدك فإن الحزين يجرفك للعودة إليه !

- الشخصية الفوضوية يتسم دولاها بالفوضى ، أى غير مرتب ، وتخرج منه  
ماتحتاج إليه بصعوبة ... وصاحبة الدولا بغير المنظم سطحية ، ولا تهتم بملابسها  
ولا بالآخرين .

ترى - عزيزتى القارئة - أى الدوايب تمتلكين !؟

### ● دعوة .. للكسل الخفيف :

عندما تقول المرأة لزوجها : « تصبح على خير » تكون جادة فعلاً فيما تقول ، فإن  
اليوم يكون قد أثقل جفونها ، وهى لا تتردد فى تلبية ندائه اللذيذ المصحوب بالتساؤب .

هذا ، مايقوله الدراسة الطبية التى نشرتها مؤسسة « بوب » البريطانية ، بعد دراسة  
طويلة استغرقت أكثر من أربعة أشهر ..

تقول الدراسة : إن المرأة لاتصاف صعوبة عند توجيهها للنوم ، ولكنها تصادف  
صعوبة بالغة عند النهوض فى الصباح .. وأن ٦٥٪ من النساء يفضلن البقاء فى الفراش  
طول اليوم لوتركهن الحبل على الغارب ، لكن الأعباء المنزلية الملقاة على عاتقهن تجبرهن

على الاستيقاظ ... أما الرجل فعَل العكس من ذلك ، فإن مشكلاته تبدأ عند النوم ، فلا يستغرق في النوم بسهولة ، وإن كان في الصباح يستيقظ نشطاً في سهولة ويسر ، ومن ثم فإن هذا ما يجعل الرجل عادة يقبل على القراءة في المساء ومشاهدة التلفزيون ، وهو يأوى إلى فراشه عادة قبل منتصف الليل .

ومن الأمور الصحية التي يستفيد منها الرجل النوم في فترة الظهيرة بعد تناوله الغداء ، ولذا فإن القول « ناموا ولو قليلا تصحوا » يصبح قولاً جديراً بالاهتمام .

### ● العلاج بالروايات (١) :

ألقى حديثنا فن رواية القصص والحكايات ضمن برنامج العلاج النفسي للمرضى .. فلقد ثبت بالفعل أن رواية القصص بأسلوب مريح وجذاب ، تعمل على تهدئة المرضى المصابين بالأمراض النفسية ، وتجلب النعاس إلى أجفانهم .

الطريف أن بعض الأطباء النفسانيين قد لجؤوا إلى الاعتماد جزئياً على رواية القصص والحكايات ، والاستعاضة بها عن بعض الأقراص المهدئة في علاج الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية .

### ● المرأة أكثر إقبالاً على الكتب (٢) :

أثبتت أحدث دراسة أجريت في « بروكسيل » حول هواية القراءة ... أن المرأة أكثر من الرجل إقبالاً على قراءة الكتب ، وأن الرجل يهتم أكثر من المرأة بالصحف اليومية .. أشارت الدراسة أن هواة القراءة لا يمكن أن يشغلهم عنها « التلفزيون » أو الإذاعة ... وأكدت على أن غالبية عشاق القراءة تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ : ٤٥ عاماً ... وأثبتت أيضاً الاعتقاد القائل بأن الإنسان الذي يهوى القراءة يجب العزلة والابتعاد عن الآخرين .

(١) مجلة هو وهي - يوليو ١٩٨٤ .

(٢) صحيفة الأخبار الصادرة في ١٩٨٦/١٢/١٩

## • الحب من أول شمة .. حقيقة علمية ! :

تدل الأبحاث التي قام بها العالم الأمريكي « وليام ماسترز » وزميلته « فيرجينا جونسون » .. أن عَرَق الرجال يحتوي على رائحة المسك .. لذلك توصل صناع العطور إلى عطر استخلصوه من عَرَق الرجل لجذب الإناث .

وإذا كان لهذا العطر تأثير السحر في جذب الإناث ... فقد تبين أن له أثراً عكسياً على الرجال ، فهو يجعلهم أكثر عدوانية !<sup>(١)</sup> .

## • صورة الرجل لانتفارق خيال المرأة :

ثبت سيكولوجياً أن صورة الرجل لانتفارق خيال المرأة ، ولاسيما في سن المراهقة .. إنها صورة لانتعدي القيلات والذهاب معه إلى الأماكن التي تسمع عنها .. وكأن الرجل في خيالها مجرد « كوبري » سهل لتنفيذ الرغبات ، لكن ما إن تلتقي به في الواقع حتى تتغير صورته بالتدرج في نفسها . فتصفه بأنه لايجب إلا بنفسه .

## • المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل<sup>(٢)</sup> :

من واقع الأبحاث والإحصاءات الطبية ظهر أنه مقابل كل رجل يعاني من الاكتئاب تقابله ست نساء .. والسبب أن الصلات العاطفية أكثر أهمية بالنسبة للمرأة عنها للرجل .. والمرأة ترتبط عاطفياً وبشكل حاد بأسرتها أو بزوجها .. وعندما تنقطع هذه الصلات - سواء عن طريق الطلاق من الزوج ، أو عندما يترك الابن والبنت منزل العائلة بسبب العمل والزواج - فإن المرأة قد تصاب بحالة اكتئاب حادة ، قد تدفعها في حالات كثيرة إلى الانتحار ، أو قد تصاب بمرض نفسي يجعل حياتها بلا معنى أو هدف ... والمرأة بطبيعتها لانتستطيع تحمل الوحدة في حين يستطيع الرجل أن يعيش بمفرده .

(١) مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٠/٤/٦ .

(٢) باب « أخبار همك » بمجلة الشرقية - أكتوبر ١٩٨١ ( جصرف ) .

## ● البكاء يطيل عمر المرأة<sup>(١)</sup> :

أكد أحد العلماء الأمريكيين مؤخراً أن البكاء يطيل عمر المرأة .. ويفسر العالم رأيه هذا ، بأن الدموع تحتوى على نسبة من السموم التى تخرج من الجسم عن طريق البكاء ، مما يؤدى إلى خلو الجسم منها .

ويقول العالم الأمريكى : بما أن المرأة لديها الاستعداد الفطرى للبكاء أكثر من الرجل ، فإنها تعيش عمراً أطول منه ، بعد أن تتخلص من نسبة السموم التى تخرج عن طريق البكاء .

## ● المرأة مزاجها متقلب :

هذه حقيقة أكدها البحث العلمى معللاً سبب ذلك بتحكم هرموناتا ، ولاسيما الهرمونات الجنسية التى تنظم قيام أعضاء الجسم المختلفة بوظائفها على الوجه المطلوب ...

ففى بحث أنجزه اثنان من العلماء الأمريكيين .. جاء فى بعض مواضعه : أن المرأة تتميز بالدورة الشهرية التى يتحكم فيها هرمونها ، ومدتها فى المتوسط ٢٨ يوماً ، وتتجدد كل شهر .. فقد ثبت علمياً أن تلك الهرمونات لا تتدفق فى الدم بمعدل واحد طوال الدورة ، أو طول الشهر .. وحسب كمياتها المختلفة يكون مزاج صاحبها .. فخلال الأسبوعين الأولين من بدء الدورة الشهرية تزداد كمية هرمون « الاستروجين » .. وهو ينبه المرأة وينعشها ويجعلها على مايرام ... ثم فى وسط الدورة بين اليومين الرابع عشر والتاسع عشر تقريباً يبدأ هرمون « البروجسترون » دوره المخالف فيهدئ مشاعر حواء ، ويجعلها منطوية سلبية ... وفى الأيام الأخيرة قبل الطمث .. يقل إفراز الهرمونين معاً ، وتكون النتيجة هى التوتر والقلق ، والشعور بالإحباط .. وفى هذه الفترة تقع أكثر الخلافات والمشاجرات بين المرأة والآخرين .

كما تبين أنه يقل إفراز هرمون « الاستروجين » بعد الولادة مباشرة .. ثم فى مرحلة

(١) المرجع السابق .



سن اليأس .. وكلتا هاتين الفترتين لدى المرأة يقترنان بظواهر التوتر والقلق ، والفنور والسلبية .

و في بحث علمي آخر .. أجرى بالولايات المتحدة الأمريكية .. اتضح أن الجرائم التي ارتكبتها النساء كانت في فترة ما قبل الحيض .. ونفس النتيجة تكرر حدوثها في حوادث الانتحار .. من هنا عُدَّت حقيقة علمية عن هذه الفترة « ما قبل الحيض » .

### ● المرأة عندما تقتل زوجها :

ثبت - بعد إجراء بحث عن الجرائم التي ترتكبتها النساء - أن المرأة عندما تقتل زوجها .. لا تقتل إلا دفاعاً عن وجودها ... في حين أن الرجل يقتل أي فرد ، بصرف النظر عن العلاقة بينهما ... والدليل على ذلك أنه قلماً نسمع عن امرأة استُوجرت لقتل إنسان ، ولكن نسمع مراراً عن رجل يُستأجر لقتل الآخرين .

كذلك اتضح خلال البحث أن أكثر القاتلات متزوجات ، وأقلهن غير متزوجات ... وهذا يدل على أن القتل كان دفاعاً عن العلاقة الزوجية ، أو بسبب هذه العلاقة عموماً .. ونادراً ما تقتل امرأة رجلاً لا تربطها به علاقة .

وقد لوحظ أن القاتلات يتجاوزن الثلاثين <sup>(١)</sup> ... ومعنى ذلك أن القاتلة تمر بمرحلة معاناة طويلة حقيقية .. وهذا يعني أيضاً أن المرأة تقتل عندما يفيض بها الكيل .

وتؤكد البحوث الاجتماعية أن هناك علاقة وثيقة بين التعليم وارتكاب جريمة القتل ، وهذه العلاقة سالبة ... بمعنى أن المرأة غير المتعلمة أكثر وقوعاً في جريمة القتل من المرأة المتعلمة تعليماً عالياً <sup>(٢)</sup> ... وهذا يعني أن المرأة المتعلمة تعليماً عالياً تحل مشاكلها بأسلوب آخر غير القتل ، في حين أن المرأة غير المتعلمة أو المتعلمة تعليماً متوسطاً ، تضيق بها السبل نتيجة لتفافتها المحدودة ... كما أظهرت البحوث الاجتماعية أن معظم جرائم القتل تقع في الطبقات الفقيرة ، أو الطبقات الغنية الثرية ، وتقل وتندر في الطبقات المتوسطة .

(١) تبين من خلال البحوث والدراسات الميدانية أنه نادراً ما تقتل المرأة قبل الثلاثين أو بعد الخمسين .

(٢) قد تبين أن المتعلمة تعليماً متوسطاً ، أي الحاصلة على مؤهل متوسط ، تكون أكثر وقوعاً في جريمة القتل من المتعلمة تعليماً عالياً ، وتكاد تكون مقاربة لغير المتعلمة .

## « الخاتمة »

إن البحث الدائب في مجالات الدراسات والبحوث العلمية ونتائجها متعة يلتذ بها من يبحث عن الحقيقة .. أى حقيقة تعترض حياته اليومية ، فيتأمل ويتدبر في طياتها بالبحث عن مدلولاتها ومعطياتها الكائنة فيها ، وتأثيراتها النافعة أو الضارة . أجل ... إنها متعة ... ولكن متعة مضنية ، تتطلب الكد والجهد وراء المراجع المتخصصة في مجال العلوم التي تتناول جزئية يشغل فكره في بحثها ... أو وراء تقارير دورية تنشرها المجلات العلمية ، أو الصحف والمجلات العامة ، إذا وجدها الباحث فيسرع باقتطافها كالجائع الذي يجد ثمرة يانعة ، فيَهْمُّ عليها لا يتركها حتى يلتهمها عن آخرها .

قد يتساءل سائل في غرابة عن السبب في ذلك ..

فلا أجد سوى القول : إنها تلك طبيعة الباحث عن الحقيقة .. خلقه الله بها .. يشعر دوماً بالظلم الشديد المُلِحَّ الذي لا يرتوى ، بل على النقيض إذا ارتوى ازداد ظمأه !! ... ألم يكن متقللاً لاهناً سائحاً من مرجع لآخر ؟ لا يقنع بما توصل إليه من معلومات فيعود ليلهمث من جديد وراء معلومة أخرى تدعمها وتشفع لها بالصدق العلمي التجريبي .

والذي يهمننا أن نقرره هنا أن لا يخرج أى باحث صادق مع نفسه إلا بنتيجة تقفز أمام عينيه ، هائلة كاللارد الذي يخرج من قيعم ، تعلن حاسمة مدى الحكمة التي من جرائها يقرر الشرع الحكيم شيئاً ، وينهى عن آخر بشكل خفي عميق لا يصره إلا كل من كان له قلب أو ألقى السَّمْعَ وهو شهيد .

من هنا ... أود أن تكون قد ازدادت إيماناً واستمتاعاً بتلك السباحة السريعة ، مع إثباتات العلم الحديث وعجائبه .

محمد كامل عبد الصمد

## المراجع

- القرآن الكريم .
- رياض الصالحين : محيى الدين أبى زكريا يحيى بن شرف النووي .
- القاموس الطبى : دائرة معارف بيرز البريطانية .
- الموسوعة الطبية الحديثة ( أربعة عشر جزءاً ) : نخبة من كبار الأطباء العالمين .
- الموسوعة الغذائية : د . على محمود عويضة .
- جسم الإنسان : د . عبد المنعم عبيد .
- الآثار النفسية والاجتماعية للتلفزيون : د . عبد الرحمن عيسوى .
- عصر التلفزيون وحضارة الصورة : عبد المنعم حسن .
- التلفزيون بين الهدم والبناء : محمد كامل عبد الصمد .
- الإعجاز العلمى فى الإسلام : محمد كامل عبد الصمد .
- الطب بالأعشاب : د . عيد الكرم دهينة .
- حياتنا الجنسية : د . صبرى القبلى .
- العسل : د . محمد نزار الدقر .
- الزواج ضد السرطان : د . لفنون .
- التلفزيون وأثره فى حياة الأطفال : ويلبور شيكرام وآخرين .

دراسات وبحوث منشورة :

### ● مجلات شهرية :

- المجلة العربية : أعداد أغسطس ١٩٨٤ - سبتمبر ١٩٨٤ - نوفمبر ١٩٨٤ -
- يناير ١٩٨٥ - مارس ١٩٨٥ - مايو ١٩٨٥ - يونيو
- ١٩٨٥ - سبتمبر ١٩٨٥ - أكتوبر ١٩٨٥ - ديسمبر
- ١٩٨٥ - يناير ١٩٨٦ - مارس ١٩٨٦ - مايو ١٩٨٦

- يوليو ١٩٨٦ - أغسطس ٨٦ - نوفمبر ١٩٨٦ - ديسمبر ١٩٨٦  
 - فبراير ١٩٨٧ - مارس ١٩٨٧ - أبريل ١٩٨٧ - مايو ١٩٨٧ - يونيو ١٩٨٧ - سبتمبر ١٩٨٧ - نوفمبر ١٩٨٧ - يناير ١٩٨٨
- الوعي الإسلامي : أعداد أبريل ١٩٨٦ - أغسطس ١٩٨٤ - أكتوبر ١٩٨٤ .  
 - منار الإسلام : أعداد فبراير ١٩٨٥ - أغسطس ١٩٨٦ - يونيو ١٩٨٦ .  
 - مجلة الكويت : سبتمبر ١٩٨٧ .  
 - منبر الإسلام : نوفمبر ١٩٨٤ .  
 - مجلة الأمة القطرية : فبراير ١٩٨٥ - مارس ١٩٨٦ - أغسطس ١٩٨٦ - يوليو ١٩٨٦ .
- مجلة الضياء ( دى ) : ديسمبر ١٩٨٧ .  
 - مجلة الشرقية : مارس ١٩٨٠ - ديسمبر ١٩٨٠ - يناير ١٩٨١ - يونيو ١٩٨١ - سبتمبر ١٩٨١ - نوفمبر ١٩٨١ - أكتوبر ١٩٨١ - ديسمبر ١٩٨١ - يناير ١٩٨٢ - مايو ١٩٨٢ - أبريل ١٩٨٢ - أكتوبر ١٩٨٢ - ديسمبر ١٩٨٢ .
- مجلة البريد الإسلامي : عدد ( ١٠ - ١٢ ) ١٩٨٥ .  
 - مجلة التوحيد : ربيع الأول ١٤٠٥ هـ .  
 - مجلة طببك : يوليو ١٩٧٣ - يوليو ١٩٧٧ .  
 - مجلة هو وهى : سبتمبر ١٩٨١ - يوليو ١٩٨٤ - سبتمبر ١٩٨٤ .  
 - مجلة صوت الشرق الهندية : يناير ١٩٨٨ .

### ● مجلات أسبوعية :

- مجلة أكتوبر : ١٩٨٠/٤/٦ - ١٩٨٧/١٢/١٢ - ١٩٨٧/١٢/٢٠ .  
 - مجلة المصور : ١٩٨٤/٣/٣٠ - ١٩٨٧/١١/٢٧ .  
 - مجلة آخر ساعة : ١٩٨٤/٥/٢ - ١٩٨٢/١/١ .  
 - مجلة صباح الخير : ١٩٧٦/١/١٥ - ١٩٨٤/٤/٥ .  
 - مجلة حواء : ١٩٨٤/٣/٣ .

● نشرات وتقارير دورية :

- نشرة أخبار اليابان مارس ١٩٨٤ .
- تقرير صادر عن منظمة اليونسيف عن الطفولة عام ١٩٧٤ .

● رسالة دكتوراه غير منشورة :

- المبيدات الحشرية وتأثيرها على الجهاز المناعي في جسم الإنسان .
- للباحثة سهر رزق بقسم المناعة بمعهد البحوث الطبية .

● صحف يومية :

- صحيفة الأهرام : ١٢/٥/١٩٨٢ - ٣/٩/١٩٨٥ - ١٢/١٠/١٩٨٥ -
- ١٩٨٦/٤/٨ - ١٩٨٦/٧/١ - ١٩٨٦/١٢/١٦ -
- ١٩٨٦/١٢/٢٨ - ١٩٨٧/١/١٧ - ١٩٨٧/١/٢٤ -
- ١٩٨٧/٣/١١ - ١٩٨٧/٤/١٩ - ١٩٨٧/٤/٢٣ -
- ١٩٨٧/٦/٢١ - ١٩٨٧/٧/٧ - ١٩٨٧/٧/٢٣ -
- ١٩٨٧/٩/٢٣ - ١٩٨٧/٩/٢٩ .
- صحيفة الأخبار : ٤/١/١٩٨٥ - ١٧/١٢/١٩٨٦ - ٣/١٢/١٩٨٧ .
- صحيفة عكاظ ( المملكة السعودية ) : ١٥/٧/١٩٨٥ .
- صحيفة اليوم ( المملكة السعودية ) : ٥/١٢/١٩٨٧ .
- صحيفة الرأي العام : ١٨/١٢/١٩٨٧ ( نصف شهرية ) .

● مجلات أجنبية :

- المجلة الطبية البريطانية : B.M.J عدد ١٥/١٩٧٢ .
- مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة أثبتت مدى أهميتها :



## الفهرس

### الموضوع

- المقدمة ..... ٧

### الباب الأول

#### الجمال الطبي ... والبيولوجى

- الفصل الأول : إلباتات طلبة حديثة ..... ١٣
- نقص الأوكسجين فى الدم يسبب الأرق ليلاً ..... ١٥
- لانتشرب الشاى بعد الأكل مباشرة ..... ١٦
- أفضل طريقة لشرب الماء ..... ١٦
- أهم أعداء القلب ..... ١٦
- الوقاية من السكتة القلبية ..... ١٧
- ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام ..... ١٨
- الشخص .. وضغط الدم المرتفع ..... ١٨
- مرض السكر واحد ..... ١٩
- الرينجيم القاسى يسبب مرضاً جديداً ..... ١٩
- زيادة الوزن والاضطراب العاطفى ..... ١٩
- الصوم يزيد خصوبة الرجل ..... ٢٠
- الصوم وجهاز المناعة الدفاعى ..... ٢٠
- الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم ..... ٢١
- الرينجيم القاسى والصوم علاج للسرطان ..... ٢١

- ٢٢ - السمّنة وراء قلة الخصوبة .....
- ٢٣ - الماء والسمّنة .....
- ٢٤ - علاقة السمّنة بروماتيزم الركبة .....
- ٢٥ - السمّنة تنسب تأكل الغضاريف .....
- ٢٥ - عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ..
- ٢٥ - الضوضاء خطر يهدد الإنسان .....
- ٣٠ - الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة .....
- ٣٠ - العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب ..
- ٣٢ - الدش الساخن ضار بالصحة .....
- ٣٢ - الكف أكبر ناقل لعدوى الرشح ..
- ٣٢ - الإنفلونزا لانتشاً من برودة الجو .....
- ٣٣ - النقرس .....
- ٣٣ - نقص الزنك وفيتامين (أ) في الغذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد .....
- ٣٤ - نقص الزنك يؤثر على التحو .....
- ٣٥ - الإقلال من الملح علاج .....
- ٣٥ - الإكثار من الملح علاج .....
- ٣٥ - التمرينات الرياضية لها فوائد لا تعلمها .....
- ٣٧ - الملاكمة لعبة خطيرة .....
- ٣٨ - الطين علاج للأمراض .....
- ٤٠ - الدماغ والشهية .....
- ٤٠ - الدموع تريح الجسم .....
- ٤١ - حاسة الشم .....
- ٤١ - مخ الذكر أكبر من مخ الأنثى .....
- ٤٢ - ذكاء المرأة : .....
- الفصل الثاني : الوقاية والعلاج بالغذاء .....
- ٤٥ - الجراثيم تموت بالعسل .....
- ٤٧ - نجاح استخدام عسل النحل في علاج البلهارسيا ..



- ٤٩ - العسل في مركبات الدواء .....
- ٤٩ - عسل النحل لعلاج القولون العصبي .....
- ٥٠ - العسل منوم طبيعي وصحي .....
- ٥٠ - للعسل خاصية غريبة .....
- ٥١ - البلح غذاء وشفاء .....
- ٥٢ - العنب أفضل فاكهة .....
- ٥٣ - الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان .....
- ٥٤ - الموز يشفي من قرحة المعدة .....
- ٥٤ - الطماطم علاج لكثير من الأمراض .....
- ٥٤ - البيض غذاء مفيد .....
- ٥٥ - عصير التوت علاج فعال .....
- ٥٥ - الإفراط في أكل السباغ يؤدي إلى اعتلال الصحة .....
- ٥٦ - الفلفل الأسود يخطر على المعدة .....
- ٥٦ - الحذر من أقراص النعناع .....
- ٥٦ - حليب الماعز يقي من السرطان .....
- ٥٧ - الشيكولاتة السوداء ضارة كالمخدرات .....
- ٥٧ - الإسراف في شرب القهوة .....
- ٥٩ - الكافيين يرفع ضغط الدم .....
- ٥٩ - الملح يرفع ضغط الدم .....
- ٥٩ - فيتامين (ب) يجنب متاعب سن اليأس .....
- ٦٠ - اللبن الزبادي وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر .....
- ٦٠ - لندن تبوح بأسرار الزبادي .....
- ٦١ - الصوم يمنع حدوث الجلطة .....
- ٦١ - النوم له تأثيرات فعّالة .....
- ٦٣ - البصل علاج لكثير من الأمراض .....
- ٦٥ - البطاطس لا تؤدي إلى السمنة .....
- ٦٥ - الطماطم ضد العدوى الجرثومية .....

- ٦٦ ..... الحس يقوى البصر والأعصاب
- ٦٦ ..... البقدونس له مفعول مُسَكِّن للألم
- ٦٧ ..... العلاج بالنباتات
- ٦٩ ..... نبات يستخدم عقاراً لمرض السكر
- ٦٩ ..... اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر
- ٧٠ ..... ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً
- ٧٠ ..... الحناء علاج
- ٧١ ..... أقراص البوتاسيوم
- ٧٢ ..... الأرز يتسبب في عُمى عيون البنجلاديشيين
- ٧٢ ..... مادة من السمك تمنع النزيف
- ٧٢ ..... لا تتناول الرغبة الأبيض
- ٧٣ ..... بالأسماك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي
- ٧٣ ..... بحث علمي جديد يؤكد علاقة أكل الأسماك بسلامة القلب
- ٧٤ ..... وجبات الأسماك تحمي من الروماتيزم
- ٧٤ ..... تناول الأسماك يقلل الإصابة بأمراض القلب
- ٧٥ ..... اللحوم الحمراء والإكثار منها
- ٧٦ ..... تناول الخضراوات يمنع الزائدة اللودية
- ٧٧ ..... محاربة السرطان بالغذاء

## الباب الثاني

### المجال المعمل ... والبكتولوجى

- ٨٣ ..... الفصل الثالث : اكتشافات معملية خطيرة
- ٨٥ ..... السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية
- ٨٧ ..... عصر الفاكهة المحفوظ لا يمد الجسم بالفيتامينات الكافية
- ٨٨ ..... تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها

- ٩٠ - الشيكولاتة .. لانتسبب السمنة ولانسوس الأسنان .....
- ٩١ - اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء .....
- ٩٢ - ضرورة الاغتراب فى الزواج .....
- ٩٢ - الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والأفراد .....
- ٩٣ - ما يحدث للجسم بعد الموت .. أمر غريب .....
- ٩٤ - أطعمة النساء تطور سرطان الثدي .....
- ٩٤ - الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الرئة .....
- ٩٤ - التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر .....
- ٩٥ - عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكlor .....
- ٩٦ - اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى أحد أسباب الإصابة بالإيدز .....
- ٩٦ - نظام الري وراء الإصابة بسرطان المثانة .....
- ٩٧ - أخيراً : اكتشاف أسباب سرطان الثدي .....
- ٩٨ - أضرار الأدوية الحديثة .....
- ٩٨ - الأسبرين له أضرار .....
- ٩٨ - الأدوية المهدئة والمخدرات تسبب تشوهات خلقية والإصابة بالسرطان .....
- ٩٩ - الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية والسبك يؤدى للإصابة بالسرطان .....
- ١٠٠ - تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان .....
- ١٠١ - فيتامين (أ) وعلاقته بمرض السرطان .....
- ١٠١ - دواء من حليب الفئران .....
- ١٠٢ - الكالسيوم يمنع الفئران .....
- ١٠٢ - مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة فى زجاجات .....
- ١٠٢ - بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم .....
- ١٠٣ - إنتاج البروتين من سيقان الذرة وحطب القطن .....
- ١٠٣ - نباتات قزمية بسبب المبيدات .....
- ١٠٣ - أعشاب هندية تحفظ الحيوية والشباب .....
- ١٠٤ - الحيوانات الأليفة وماتحملة من أخطار لأمراض عديدة .....
- ١٠٥ - الحيوانات الأليفة أحد أسباب إصابة الأطفال بالحساسية .....

- طفيل الحيوانات الأليفة يؤدي إلى الإجهاض ..... ١٠٥
- خطورة أمراض الكلاب الضالة ..... ١٠٦
- على هامش حديث الذبابة ..... ١٠٧
- أهمية الوضوء والغسل صحياً ..... ١٠٧
- الأسمدة الكيميائية والمبيدات وأخطارهما ..... ١٠٨
- المبيدات الحشرية أخطر من الإيدز ..... ١٠٨
- التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والذرة ..... ١٠٨
- الكبريت يضاعف إنتاجية المحاصيل الزراعية ..... ١٠٩
- بسبب الحشائش .. نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م<sup>٣</sup> من المياه سنوياً ..... ١٠٩
- إثباتات علمية متفرقة ..... ١١٠
- الفصل الرابع : المُحرّمات .. وآخر التقارير العلمية ..... ١١٣
- المخدرات ومآثيها البحوث الأخيرة ..... ١١٥
- سبب إدمان السموم البيضاء ..... ١١٧
- الخمر وأضرارها المثيرة ..... ١١٧
- الخمر شبيهة بفضلات الإنسان ..... ١١٩
- أعراض أثنوية تظهر على مدمني الكحول من الرجال ..... ١١٩
- الخمر أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم ..... ١٢٠
- لحم الخنزير وما كشفت عنه التحاليل العملية أخيراً ..... ١٢٠
- من مسلسل مضار التدخين ..... ١٢٣
- النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات ..... ١٢٦
- التدخين وأثره السيئ على صحة الحامل ..... ١٢٦
- التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية ..... ١٢٦

## الباب الثالث

### المجال النفسي .. والاجتماعي

- الفصل الخامس : غرائب .. ولكنها حقائق نفسية ..... ١٢٩
- التوتر والقلق يسببان السرطان ..... ١٣١

- ١٣١ - لانفضب .. لانتخذد .. لانتخذن
- ١٣٢ - اللون الوردي مريح للأعصاب
- ١٣٣ - فصل الحب
- ١٣٣ - أحبوا .. ولكن ليس بعنف
- ١٣٣ - الخلافات الزوجية والذبح
- ١٣٤ - الابتسامه علاج وقائى
- ١٣٤ - الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان
- ١٣٥ - الزواج السعيد يحمى من الإصابة بالسرطان
- ١٣٥ - علاقة غريبة بين أحجام الأجسام والسعادة الزوجية
- ١٣٦ - كبت الدموع يؤدي إلى إصابتك بالصداع
- ١٣٧ - ٦٧٪ من الصداع .. صداع نفسي
- ١٣٨ - المرأة أكثر إصابة بالصداع
- ١٣٩ - الصداع الحاد .... نفسي
- ١٤٠ - النوم يساعد على التام الجروح
- ١٤٠ - ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان
- ١٤١ - أعلى نسب الانتحار
- ١٤٢ - الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية
- ١٤٣ - الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية
- ١٤٣ - المرأة تميل إلى المهادنة
- ١٤٤ - شخصيتك من طريقة نومك
- ١٤٥ - الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط
- ١٤٦ - ٥٠٪ من المترددين على العيادات الباطنية يعانون من مرض نفسي
- ١٤٧ - التهاب المفاصل الروماتيزمى ينشأ من اضطرابات عاطفية
- ١٤٨ - بيولوجيا البناء
- ١٤٨ - وضع السرير له تأثير فى الإصابة بالأرق
- ١٤٩ - العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية
- ١٥٠ - علاقة المهنة بسرطان الدم

- ١٥٠ ..... من يحلم أكثر
- ١٥١ ..... الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة
- ١٥١ ..... العقوبة لانتفيد
- ١٥٢ ..... تأثير الصداقة على الصحة
- ١٥٣ ..... الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة
- ١٥٣ ..... الجرى والهروب من المشاكل
- ١٥٤ ..... المشى يطيل العمر
- ١٥٤ ..... الشباب العزى لا يقرأ
- ١٥٥ ..... أثر التليفزيون التعليمي
- ١٥٥ ..... البرامج التليفزيونية بوضعها الراهن أكثر ملاءمة للأقل ذكاءً
- ١٥٦ ..... الكلاب تتأثر بشخصيات أصحابها
- ١٥٦ ..... النبات يرى ويسمع ويتنوق
- ١٥٧ ..... النباتات تحب وتكره أيضاً
- ١٥٨ ..... المجديد فى الأمراض العقلية
- ١٥٩ ..... ● الفصل السادس : مايم الآباء فى عالم الطفولة
- ١٦١ ..... اللعب غذاء الطفل الأساسى
- ١٦١ ..... الغناء الجماعى للأطفال يعالج الأمراض النفسية
- ١٦٢ ..... الحرمان العاطفى للطفل يؤثر على نموه الجسدى
- ١٦٢ ..... هل للغذاء تأثير على السلوك العدوانى ؟
- ١٦٣ ..... تأثير الضحك فى نمو الأطفال
- ١٦٣ ..... الأطفال يعانون من الأرق أيضاً
- ١٦٣ ..... التليفزيون خطر على الأطفال
- ١٦٣ ..... الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم
- ١٦٤ ..... الحالة النفسية للطفل تبدأ من فترة الرضاعة
- ١٦٤ ..... عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس
- ١٦٥ ..... الشاى يسبب الضعف لطفلك
- ١٦٥ ..... نبات القاء يفيد الأطفال أكثر

- النظام الغذائى يؤثر فى تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل ..... ١٦٦
- علاج جديد لفتح شهية الأطفال ..... ١٦٧
- علاج الشلل باستخدام نقل شحنة « الحيوية والقوة » ..... ١٦٧
- الشمس ضرورية للطفل ..... ١٦٧
- حمل الحقايب المدرسية على الظهر ..... ١٦٨
- البنت تنضج عقلياً ونفسياً قبل الولد ..... ١٦٨
- زيادة كمية الماء تضر بالمواليد ..... ١٧٠
- فيتامين ( أ ) يقلل من وفيات الأطفال ..... ١٧٠
- الطفل المصرى أكثر ذكاءً ..... ١٧١
- ماذا تعنى زيادة وزن الطفل ؟ ..... ١٧١
- ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتلفزيون ؟ ..... ١٧١

## الباب الرابع

### الجمال الفسيولوجى .. والنسائى

- الفصل السابع : نتائج علمية مهم الأزواج ..... ١٧٥
- ضرورة اعتزال النساء فى الحيض ..... ١٧٧
- مهبل المرأة تمتص مادة معينة فى السائل المنوى ..... ١٧٨
- تأجيل الإنجاب فى سنوات الزواج الأولى خطر ..... ١٧٨
- حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية ..... ١٧٩
- الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان ..... ١٨٠
- ختان البنات ..... ١٨٠
- الإباحية أكبر أسباب العقم ..... ١٨١
- الرجل مستول عن ٤٠ ٪ من حالات العقم ..... ١٨١
- الرياضة العنيفة والاكثاب سببان للعقم ..... ١٨٢
- تحذير مشترك من حبوب منع الحمل ..... ١٨٣
- التأثير الجانبى لأقراص منع الحمل ..... ١٨٣

- ١٨٢ ..... - حبوب منع الحمل .. وعدم تمييز الألوان
- ١٨٤ ..... - أخطار لاتدركها الأم الحامل
- ١٨٤ ..... - بذور الحلبة لمنع الحمل
- ١٨٥ ..... - بذور « حبة العروسة » تساعد على منع الحمل
- ١٨٥ ..... - أهمية تباعد الولادات
- ١٨٦ ..... - لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة
- ١٨٦ ..... - الكشف عن وجود الحمل من فحص البول
- ١٨٦ ..... - الأم تسقط قبل أن تعرف أنها حامل
- ١٨٧ ..... - نسبة تشوهات الأجنة تبدأ في الزيادة عندما تبلغ المرأة سن الخامسة والثلاثين
- ١٨٧ ..... - تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة بالدوالي
- ١٨٨ ..... - الموسيقى تيسر الولادة على المرأة الحامل
- ١٨٨ ..... - المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمّل آلام الولادة
- ١٨٨ ..... - الجنين والطب النفسى
- ١٨٩ ..... - الجنين يفكر ..
- ١٨٩ ..... - هل يطرب الجنين لصوت أمه ؟
- ١٩٠ ..... - هل لفيتامين ( أ ) علاقة بتشوه الجنين ؟
- ١٩٠ ..... - الذكاء وماتأكله الأمهات
- ١٩١ ..... - أشعة إكس وأخطارها على الأجنة
- ١٩١ ..... - أجسام غريبة تسبب العقم
- ١٩١ ..... - أخطار الرضاعة الصناعية
- ١٩٥ ..... - الرضاعة تساعدك على اكتساب الرشاقة
- ١٩٥ ..... - الرضاعة الطبيعية تُبعد الإصابة بسرطان الثدي
- ١٩٥ ..... - الرضاعة لاتؤدى إلى تهمل الثدي
- ١٩٦ ..... - الإكزيميا أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً
- ١٩٦ ..... - الرضاعة الطبيعية هى المفتاح السحري الذى تملكه كل أم
- ١٩٧ ..... - الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة
- ١٩٨ ..... - كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدة



٢٠١	● الفصل الثامن : نسائيات
٢٠٣	- المرأة العاملة وأمراض القلب
٢٠٤	- لماذا الموضة ؟
٢٠٥	- العلم وأضرار الموضة
٢٠٦	- الميني جيب يهدد السيقان بالتضخم ويغير لون الجلد
٢٠٧	- وسائل المكياج وانتشار حب الشباب والحالة النفسية
٢٠٨	- أخطار الشامبوهات والأصبغة
٢٠٨	- الرياضة للمرأة .. ضرورة
٢٠٩	- النساء أقوى من الرجال فى حاسة الشم
٢١٠	- معدل بكاء المرأة
٢١٠	١- اعرفى شخصيتك من دولا بك
٢١١	- دعوة للكسل الخفيف
٢١٢	- العلاج بالروايات
٢١٢	- المرأة أكثر إقبالاً على الكتب
٢١٣	- الحب من أول شمة .. حقيقة علمية
٢١٣	- صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة
٢١٣	- المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل
٢١٤	- البكاء يطيل عمر المرأة
٢١٤	- المرأة مزاجها متقلب
٢١٥	- المرأة عندما تقتل زوجها
٢١٦	- الخاتمة
٢١٧	- فهرس المراجع





## هذا الكتاب

يتناول هذا الكتاب - في هذا الجزء -  
الأمر الذي تعرض الفرد في حياته اليومية ،  
ومدى مواءمته له من الناحية العلمية .

وقد توخى المؤلف في أسلوب عرضه هذه  
الأمر .. البعد عن التحليلات المطولة ،  
والاصطلاحات الأكاديمية المتخصصة التي قد  
لا يستوعبها القارئ العادي .

وسيجد القارئ في هذا الكتاب نماذج  
غريبة ، هي في الواقع حقائق أثبتتها العلم ،  
وكشف عنها العلماء المتخصصون في شتى  
المجالات : في المجال الطبي والبيولوجي ، والمجال  
المعمل والكيمياء ، والمجال النفسي  
والاجتماعي ، والمجال الفسيولوجي والنسائي  
وغيرها من المجالات .

وقد تضمن كل باب من أبواب الكتاب  
فصولاً متنوعة متمعة لموضوعات متفرقة شيقة تشد  
القارئ إليها إلى أن ينتهي من مطالعتها .

إنه كتاب سهل مبسط يسر لك ولاسرتك .

الناشر



طبعة • نشر • توزيع

١١ شارع عبد الحافظ كوت - طرابلس ٢٢٢٢٢٢٢ - ٢٢٢٢٢٢٢ - ٢٢٢٢٢٢٢ - ٢٢٢٢٢٢٢ - ٢٢٢٢٢٢٢ - ٢٢٢٢٢٢٢

AL-DAR AL-MASRIYAH AL-LUBNANIAH

PRINTING — PUBLISHING — DISTRIBUTION

11 ABD EL HAKEL SARWAT St. P.O. Box 3022 - Tripoli - Lebanon PHONE: 30414-30420 FAX: 30414 CABLE DARSLEAD